



"La salud es demasiado importante para dejarla en manos de los médicos"

"La terapéutica es darle drogas de las que poco se sabe a un enfermo del que aún se sabe menos"

"El arte de la medicina consiste en entretener al paciente mientras la Naturaleza cura la enfermedad"

**VOLTAIRE**

Filósofo y escritor francés  
Representante de la Ilustración  
Vivió 84 años (1694-1778)

"Si interrumpimos la determinada duración de las enfermedades, si intervenimos con medicamentos irritantes, entonces ocurre que las enfermedades de poca importancia se convierten en enfermedades graves y que su número, al principio pequeño, se vuelve muy grande"

**PLATON**

Filósofo griego  
Vivió 81 años (428-347 A.C.)



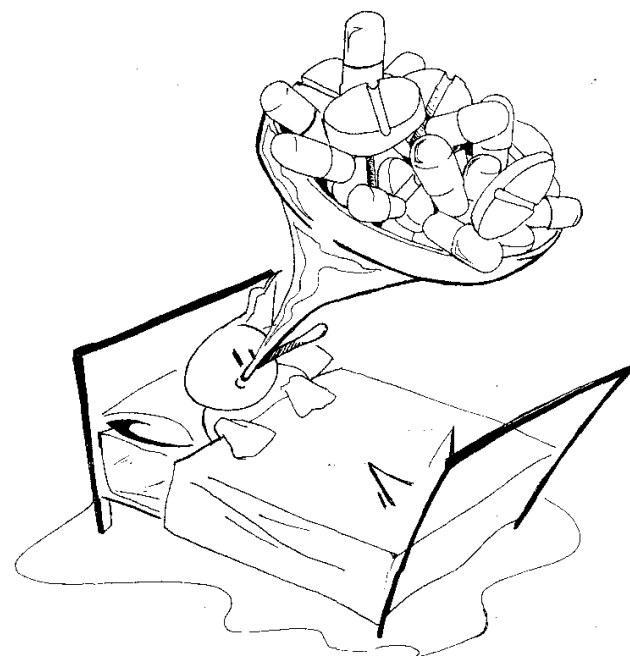
**SAUD PARA TODOS Y ENTRE TODOS**

La salud no puede ser nunca, como  
exclusivo de los servicios sanitarios,  
una preocupación de todos.

Organización Mundial de la Salud  
CONFERENCIA DE ALMA-ATA 1978

# CURARSE UN@ MISM@

# SIN <sup>los</sup> <sub>peligros</sub> <sub>de los</sub> MEDICAMENTOS



...y sin dañar el bolsillo



BOLETIN DE LA ASOCIACION

**sumendi**

Dr. Eneko Landaburu Pitarque

## ¡PONTE ENFERMO! NUESTROS INTERESES ECONOMICOS DEPENDEN DE ELLO.

### La industria Médico-farmacológica

Vivimos en un mundo dominado (por ahora), por Don Dinero. Producir mucho, vender mucho, para que unos aumenten sus ingresos. El bombardeo publicitario se encarga de lavarnos el cerebro para que consumamos productos innecesarios y a veces dañinos.

Este ansia de ganar dinero también controla las investigaciones científico-médicas, la formación de los médicos y asistencia sanitaria. Las teorías científicas que tienen éxito son aquellas que abren nuevos mercados y aumentan el consumo. A los fabricantes y vendedores de remedios (químicos o naturales) les acaba interesando más sus ganancias que nuestra salud.

Las teorías que expongo a continuación hablan de cómo utilizar el enorme poder de autocuración que llevamos dentro. Espero que así no dependas tanto de remedios y médicos. Desde luego que no son teorías infalibles y todopoderosas. Aunque alguna vez veas la necesidad de usar medicamentos u operaciones, siempre será mejor que antes, durante y después aproveches tus propios recursos internos.

*un médico disidente*

Tiempo de lectura: 2 horas.

EDITA: Asociación SUMENDI. Apdo. 5098 (48080 BILBAO)

ESCRIBE: ENEKO LANDABURU PITARQUE en Agosto-95

3ª EDICION "Corregida". Junio 97

DISEÑO: Alumnos de 2º Curso de Estudios de Diseño, de la academia ANALLANA

## LA CAUSA DE LAS ENFERMEDADES ES EL MALTRATO

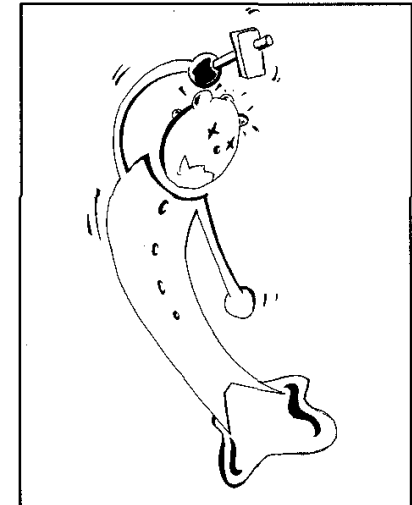
**N**uestro cuerpo, si vive en circunstancias adversas, acabará por estropearse. La avería tendrá relación con el tipo de maltrato recibido y con los puntos débiles heredados.

### DEMASIADA ACTIVIDAD + DESCANSO INSUFICIENTE = AGOTAMIENTO

El maltrato se puede percibir a diversos niveles:

- **ACTIVIDAD SENSORIAL:** Ver la tele, leer, exponerse a ruidos, etc.
- **ACTIVIDAD NERVIOSA:** Ordenar la información que nos llega por los sentidos, pensar, recordar, imaginar, proyectar, decidir, coordinar todas las funciones corporales. Los disgustos, los malos recuerdos, la represión de sentimientos, la incomunicación, pocas muestras de aprecio y de contacto físico, los desprecios, los reproches, los insultos, las amenazas, la explotación económica, la discriminación social, etc.
- **ACTIVIDAD MUSCULAR:** Levantar pesos, moverse, estar de pie o sentado, darle a la lengua, estar tenso, etc.
- **ACTIVIDAD DIGESTIVA:** Cuanto más se coma, más concentrados sean los alimentos, de peor calidad, más mezclas se hagan, mayor actividad.

- **EL MOVIMIENTO INTESTINAL:** Comer mucho y con poca fibra, purgantes, laxantes, lavativas, sobrecargar esta actividad.
- **LA RENOVACION CELULAR:** Aumenta esta actividad en caso de golpes, heridas, fracturas, hemorragias e inflamaciones.
- **LA ACTIVIDAD TERMICA:** Pasar frío o calor.
- **LA ACTIVIDAD SEXUAL.**
- **LA ACTIVIDAD PROCREADORA:** Embarazos, partos y amamantamiento seguidos y frecuentes pueden llegar a agotar.
- **ACTIVIDAD CARDIO-PULMONAR DE OXIGENACION:** Llevar el oxígeno del aire a todas las células a través de la sangre. El aumento de cualquiera de las actividades corporales aumenta la necesidad de oxígeno. Fíjate cómo aumenta el latido cardíaco al correr, después de una comida copiosa, con un susto o con la excitación sexual.



- **ACTIVIDAD DEPURADORA:** Sin ella moriríamos envenenados. El cuerpo necesita limpiarse diariamente:

- De los desechos tóxicos que se producen internamente como consecuencia de sus diversas actividades. A MAS ACTIVIDAD, MAS PRODUCCION DE TOXCOS METABOLICOS (Acido láctico, Acido Urico, Urea, Creatinina, Acetona, etc.)

- De los tóxicos que se introducen POR LA CAVIDAD RESPIRATORIA, POR EL TUNEL DIGESTIVO O A TRAVES DE LA PIEL.

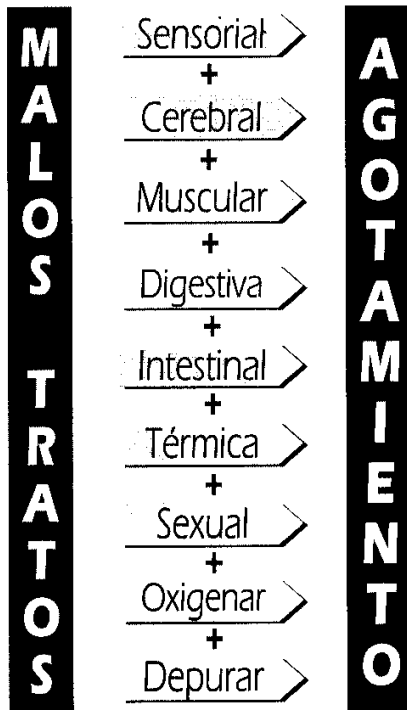
Acabamos de ver las actividades más importantes donde nuestro organismo consume sus energías. Si gastamos más energías de las que recuperamos con el descanso, acabamos agotados.

**Al agotamiento podemos llegar:**

- **BRUSCAMENTE Y POR UN DERROCHE ENERGETICO EN UNA SOLA DE LAS ACTIVIDADES CORPORALES:** una intoxicación alimenticia, un empacho, una sobredosis de alguna droga, una insolación o congelación, un accidente de coche, una intervención quirúrgica, un maratón, etc.
- **LENTAMENTE, Y A TRAVES DE VARIAS ACTIVIDADES RELACIONADAS ENTRE SI:** El exceso último sólo es la gota que rebasa el vaso y desencadena el malestar: No encontramos trabajo, estamos sin dinero, nos sentimos una mierda, se nos baja el ánimo a los pies, no hacemos ejercicio, no paramos de fumar y de tragar cualquier cosa. Un día en una juerga bebemos un poco de más y se nos desencadena una pulmonía.

**Nuestro cuerpo puede recibir malos tratos:**

- **ACCIDENTALMENTE:** Caerte y romper un brazo, las catástrofes naturales, etc.
- **POR EL "DESORDEN SOCIAL" EN QUE VIVIMOS:** El mal reparto de las riquezas del planeta, la explotación económica... provoca situaciones de miseria, hambre y guerra que hace enfermar y morir a mucha gente.
- **LA IGNORANCIA Y LOS MALOS RECUERDOS QUE ATORMENTAN A NUESTRA MENTE,** puede hacer que nos tratemos mal a nosotros mismos.



## Las células se limpian durante el descanso

**E**l cerebro y los nervios; los ojos y los oídos; el corazón, las arterias y las venas; los bronquios y los pulmones; el estómago y los intestinos; el hígado y los riñones; los músculos y huesos, etc., están formados por células.

**Cada célula tiene que hacer un trabajo. Y para funcionar bien necesita:**

Meter por la sangre:

- El Oxígeno, que entra por los pulmones.
- Las Sustancias Nutritivas, que entran por el tubo digestivo.

Y sacar la sangre, las sustancias tóxicas:

- Que se producen dentro, como resultado de la actividad: urea, ácido úrico, ácido láctico, gas carbónico, creatinina, acetona...
- Que se introducen desde afuera: gases tóxicos del humo de cigarrillos, tubos de escape, chimeneas de fábricas e incineradoras de basura; nicotina, caféina, alcohol, aditivos químicos, drogas, medicamentos (incluidas las plantas medicinales), vacunas, etc.

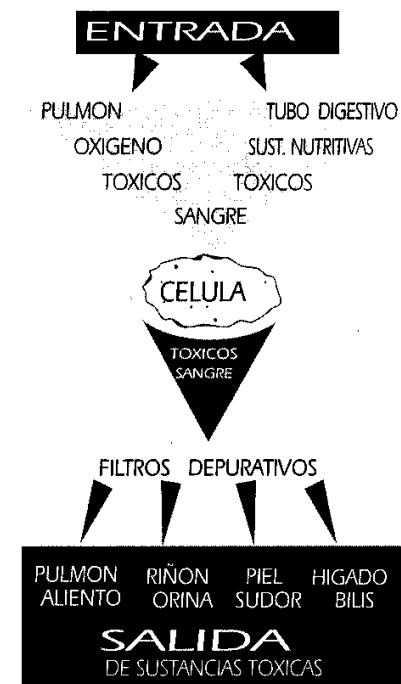
Es durante el descanso cuando la célula tiene oportunidad de sacar las sustancias tóxicas a la sangre.

**La actividad carga a la célula de basura y el descanso la descarga.**

**Después del descanso nocturno, nuestras células están más limpias que antes de acostarse.**

Cuando el descanso no es suficiente en relación al esfuerzo realizado, la célula no tiene la oportunidad de sacar todos los residuos y se intoxica. Su actividad se ve entorpecida y se va deteriorando antes de tiempo.

*Sin descanso no es posible la actividad.*



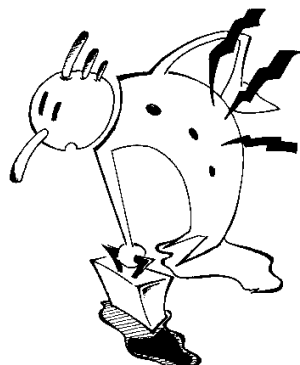
## Descansando a tiempo hago más y mejor trabajo.

- L**as fuerzas las saco:
- del Oxígeno del aire
  - de los alimentos
  - pero sobre todo, del descanso

Cuando un deportista al final de la competición se encuentra sin fuerzas, o cuando nos sentimos cansados al final de la jornada, no suele ser por falta de oxígeno o alimento, sino por el cúmulo de tóxicos resultantes del esfuerzo. Bastan ocho horas de sueño reparador y nos vuelven las fuerzas, aunque no hayamos probado bocado. Se evacúan los residuos tóxicos y la vitalidad reaparece.

Cuando se está cansado, no quedan fuerzas para hacer bien la digestión. Interesa descansar antes de comer ("la siesta del camero").

- **LOS ESTIMULANTES son sustancias tóxicas que irritan al sistema nervioso.** Tomarlos cuando se está cansado es aumentar la fatiga y la intoxicación. Los más usuales son el café, té, mate, cacao, chocolate, refrescos a base de cola, cocaína, aspirina, ginseng, guaraná, ...



- **Son sustancias engañosas:** parece que te dan fuerzas, cuando te están robando las pocas que te quedan. Te ocultan la fatiga, no la sientes. Es así que sigues esforzándote cuando tenías que descansar. Es como dar un latigazo a un caballo cansado: galopará, pero luego estará más cansado.

**El descanso** es una necesidad inevitable, que no se puede sustituir por estimulantes ni alimentos energéticos. Sustituye los estimulantes por un rato de descanso. A veces, bastan 5 ó 10 minutos lo más cerca de la horizontal que puedas, a oscuras (o tapándote los ojos) y en silencio (o tapándote los oídos).

Si no descansamos, la fatiga se va acumulando y el rendimiento va descendiendo. Si tomamos descansos frecuentes podemos realizar mucho más trabajo e incluso necesitaremos menos tiempo de sueño nocturno. Aprende de tu corazón, que realiza un enorme trabajo durante toda su vida, sin parar ni de noche, ni días festivos, y lo consigue descansando después de cada contracción. Los períodos de bombeo sanguíneo sólo suman 9 horas diarias, mientras que los períodos de descanso suman 15 horas.

*Descansa antes de cansarte (no trabajes seguido más de hora y media). Pero sobre todo descansa cuando te sientas cansado.*

## AGOTAMIENTO = INTOXICACION

**T**odo cuerpo tiene sus límites, su capacidad de esfuerzo. Si se sobrepasa aparece la fatiga. Hay organismos que resisten más que otros el esfuerzo y las agresiones. No hay dos cuerpos iguales, ni hay dos cuerpos que vivan las mismas circunstancias. No se pueden comparar. Al nacer nos dan cuerda para ciertos años de vida (dicen que nacemos con cuerda para más de cien años). Si se maltrata nuestro cuerpo, no cumpliendo las reglas del juego de vida, nos averiamos antes de tiempo.

Si nuestro organismo se ve sometido a presión (**stress**) y sobrecargado de trabajo (**surmenage**), se defenderá por sus puntos fuertes y acabará reventando por sus puntos débiles.

**EL AGOTAMIENTO nos enferma porque nos envenena.** Si se rompe el equilibrio actividad- descanso (demasiada actividad o insuficiente descanso), se instala la fatiga. A las células, durante el descanso, no les da tiempo a eliminar todos los residuos tóxicos y se le acumulan en su interior.

### LA LIMPIEZA DEL CUERPO TIENE 2 FASES :

- 1ª) Evacuación de los tóxicos de dentro de la célula a la sangre.
- 2ª) Esta sangre sucia, se dirige a cuatro filtros (riñón, piel, hígado y pulmón) donde se le quita los tóxicos para expulsarlos al exterior del cuerpo, por la orina, sudor, bilis y aliento.

Es un error pretender limpiar al cuerpo obligándolo a cagar (laxantes y lavativas), mear (bebiendo muchos líquidos o tomando diuréticos) y sudar (haciéndolo pasar calor). Todo esto no es más que la última fase de la limpieza y la más superficial. El cuerpo sabe cuando es el momento oportuno para hacer estas cosas, y forzarle es añadir nueva actividad celular y más producción de sustancias tóxicas. **Lo que permite al cuerpo hacer la desintoxicación profunda que tanto está deseando, es dejarle en paz, el descanso, no-hacer-nada**

*A veces, el instinto de conservación ve conveniente desencadenar CRISIS EXTRAORDINARIAS DE LIMPIEZA, aumentando:*

- La evacuación por orina, sudor, bilis y aliento.
  - La temperatura corporal: "el cuerpo entra en ebullición" (fiebre).
  - La circulación sanguínea en alguna parte: "Inflamación" o "congestión" (malestar que se le denomina con la terminación "ITIS").
- Esta sabia decisión puede tener varios motivos:**
- Porque la situación de agotamiento e intoxicación es intolerable.
  - Porque las circunstancias le son favorables. Han mejorado las condiciones de vida, y el organismo se encuentra con fuerzas suficientes para desencadenar una crisis.
  - Porque necesita hacer reajustes para adaptarse a nuevas situaciones (cambios climáticos, procesos de crecimiento...)
  - Por otros motivos que desconocemos.

## Evitando acumular tóxicos.

### TOXICOS PRODUCIDOS DENTRO

**L**os desechos metabólicos más conocidos son: ácido úrico, urea, creatinina, ácido láctico, acetona, gas carbónico, etc.

Las células mueren y sus restos tienen que ser expulsados. Las células producen desechos tóxicos como resultado de su actividad. El esfuerzo muscular produce mucho ácido láctico, que si no se evacua bien, cristaliza y dan "AGUJETAS". Cuando te llevas un berrinche, se dice que "no te hagas mala sangre", ya que el esfuerzo nervioso de una emoción fuerte contenida, produce muchos desechos tóxicos que la tensión muscular impide evacuar...

### TOXICOS QUE VIENEN DE FUERA

**a- Por el pulmón:** al respirar aire contaminado por pesticida (los campesinos), por humo de los cigarros, de tubos de escape, de las chimeneas de fábricas, de la incineradora de basura, de productos domésticos (insecticida, pintura, pegamento, etc.).

**b- Por el tubo digestivo:** al ingerir agua contaminada de plomo, cloro, flúor. Al



comer alimentos en putrefacción (las "intoxicaciones alimenticias"). Al fermentar los alimentos dentro del tubo digestivo al comer demasiado, hacer malas mezclas o esforzarse después de comer. Pesticidas, conservantes, saborizantes y demás aditivos químicos. Tóxicos que aparecen al morir los animales (en carne y pescado). Saborizantes de uso corriente como la sal (incluso la marina), el vinagre, el sulfuro de alilo presente en el ajo y cebolla (que si te alcanza los ojos te hace llorar), el aceite caliente (las frituras) y las especias.

- **Drogas legales:** Estimulantes presentes en el café, té, mate, cacao, chocolate, refresco de cola, coca, guarana, ginseng, ...
- **Drogas ilegales :** marihuana-hachís, heroína, cocaína, éxtasis, etc.
- **Drogas Medicamentosas;** vacunas, pruebas de diagnóstico. Los tóxicos naturales presentes en las plantas medicinales.

### c- A través de la piel:

Inyecciones, pomadas, parches, exposición a radiaciones ionizantes (rayos x, radioterapia, escapes radioactivos, contaminación electromagnética - torres de alta tensión, aparatos eléctricos, ...)

En la Era Industrial, estamos expuestos a más de 80.000 sustancias químicas diferentes y cada año se incorporan otras nuevas. No todas las sustancias tóxicas son igual de dañinas. De 7.000 sustancias químicas que se han estudiado, más de 750 se han demostrado que son cancerígenas con animales en experimentación. El daño que pueden producir tantas sustancias químicas diferentes juntas, y el acumulo a lo largo de los años es incalculable.

Son todas ellas **sustancias no-gratas**, a las que tenemos que neutralizar, transformar y expulsar. Y cuando no se pueden eliminar, retenemos agua para diluirlas o las depositamos en grasa para evitar que dañen.

## TODO ESTA COMUNICADO CON TODO

**P**ara entender tus malestares y darte una respuesta adecuada, aprende a mirar más allá del síntoma, a tener una visión de conjunto e ir a la raíz del problema.

**"TODOS PARA UNO, Y UNO PARA TODOS".** Todas las partes del cuerpo están en estrecha e íntima relación. La energía se distribuye inteligentemente según las necesidades del momento:

- Si haces una comida pesada, la digestión necesitará de toda la energía y dejará otras partes del cuerpo sin ella (amodorramiento, debilidad muscular, incluso a veces extremidades frías).
- Si después de comer se hace un gran esfuerzo, la digestión se para por no disponer de energía. Los alimentos acaban por pudrirse y se convierten en una fuente de intoxicación. Todas las partes del cuerpo quedan debilitadas, para poder centrar las fuerzas en la urgente desintoxicación: vómitos, diarrea, fiebre, sudoración, ...
- Si te intoxicas con una bebida alcohólica, te urge "dormir la mona", para que el esfuerzo se centre en la limpieza interior.

**EL DETALLE ES UN REFLEJO DEL TODO.** Una amigdalitis, un cólico renal, un tumor uterino, es un reflejo del agotamiento e intoxicación de todo el organismo. No basta prestar atención a la alteración local, sino que hay que tratar a todo el cuerpo.

**LA MENTE Y EL CUERPO ESTAN UNIDOS.** Si tienes miedo, te pones tenso y te afecta a los nervios del estómago, que

altera sus jugos gástricos y acaba produciendo una úlcera digestiva. Además el miedo no te deja estar quieto, no te deja dormir, comes más de la cuenta, fumas, etc. Todo esto te agota y envenena el cuerpo. También los malestares físicos te afectan psicológicamente. El dolor, la debilidad, el sentirse inútil afecta a tu ánimo y autoestima.

**PASADO-PRESENTE-FUTURO.** Los malestares que te ocurren hoy, pueden ser el resultado final de toda una vida. A veces, ya en los primeros nueve meses en la cavidad uterina, comienza el trato inadecuado. Por eso nada más nacer necesitamos desencadenar alguna crisis de limpieza. Las enfermedades crónicas que padecemos de mayores, pueden ser el resultado de las enfermedades agudas reprimidas con medicamentos. Nuestra personalidad de adultos es un reflejo de cómo fuimos criados..

### TU SALUD EN PARTE DEPENDE DE LA SOCIEDAD EN QUE VIVES.

Todos los humanos estamos estrechamente comunicados. La conducta de una persona afecta a las demás personas. Unos derrochan y en consecuencia otros pasan miseria.

**LOS HUMANOS SOMOS PARTE DE LA NATURALEZA.** Lo que nos daña, también daña a la naturaleza. El consumo exagerado de la carne, obstruye nuestras arterias, con el exceso de colesterol, a la vez que exige la tala de árboles para pastos y producción de forrajes, lo que favorece la desertización. Lo que daña a la naturaleza, nos acaba dañando. Todo lo que necesitamos proviene de la naturaleza. Contaminar el medioambiente es envenenar el aire que respiramos y nuestros alimentos.

## LA ENFERMEDAD: UN COMBATE CURATIVO INTELIGENTE

Cuando el cuerpo se encuentre en una situación de AGOTAMIENTO e INTOXICACION, el Instinto de Conservación reaccionará sabiamente, ahorrando energía por un lado para concentrar todas sus fuerzas en la desintoxicación.

### PLAN DE AHORRO ENERGÉTICO:

- Debilidad muscular: cuesta andar y estar de pie. Te duermes en todas partes.
- Tensión arterial baja: mareo.
- Falta de apetito, cuesta hacer la digestión, pérdida de peso...
- Estreñimiento, el intestino se echa a descansar.
- Extremidades frías.
- Vista cansada, oído sensible, vértigos...
- Piel seca, caída de cabello...
- Desaparece la ovulación y la regla.
- Falta de apetito sexual.

El cuerpo interioriza sus fuerzas, para dedicarse a la tarea de limpieza interna. Con ello está pidiendo aumentar la dosis de descanso y reducir la actividad (incluso la digestión). Si el cuerpo no quiere gastar energías en estas funciones, es mejor respetar su sabia decisión.

### PLAN DE DESINTOXICACION.

#### • El aumento de trabajo en los cuatro filtros depuradores:

- Mal aliento (por el pulmón).
- Orina oscura y con olor fuerte, arenilla, cálculo renal, molestias al orinar y en los riñones.
- Cólicos biliares, vómitos amargos, diarreas, hígado dolorido.
- Sudor fuerte que puede irritar la piel.

#### • La fiebre: aumenta la temperatura corporal como consecuencia del esfuerzo de limpieza interna.

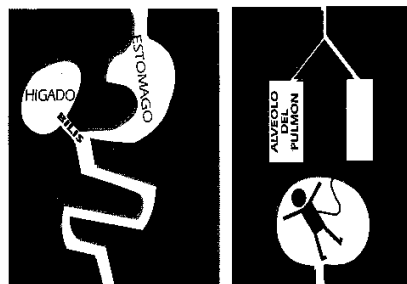
- **La inflamación o congestión:** el cuerpo elige un punto fuerte que haga de "válvula de escape", para ayudar a los cuatro filtros en la evacuación de tóxicos. Aumenta la circulación sanguínea en esa zona, por lo que se abulta, se calienta, se pone rojo, duele y se altera la función de ese tejido. Las inflamaciones son molestas, pero curan. Gracias al dolor, el cuerpo nos avisa que algo marcha mal y que hay que extremar los cuidados.

**CERRADO  
POR  
REPARACIONES**

**O  
B  
R  
A  
S  
PERDONEN  
LAS MOLESTIAS**

## LOS MICROBIOS ¿AMIGOS O ENEMIGOS?

**E** En Medicina, a la inflamación se le denomina con la terminación -ITIS.



**NUESTRO CUERPO TIENE UN TUNEL Y VARIAS CUEVAS.**  
Túnel digestivo y Cavidades (Respiratoria, Uterina, Urinaria, Ocular y Auditiva)

- Si se inflama la piel tenemos las **DERMATITIS**: erupciones infantiles (sarampión, rubeola, varicela, etc.), acné, abscesos, flemones, eccema, psoriasis, caspa, etc.
- La piel se continua con otra membrana que recubre a todas las cavidades y tiene capacidad de producir moco, por lo que se llama **MUCOSA**. Cuando se inflama aumentará la producción del moco.
- Si es la **cavidad respiratoria**: sinusitis, rinitis (da estornudo), faringitis, amigdalitis, laringitis (da ronquera), traqueitis, (da tos), neumonía.
- Si es **cavidad bucal**: gingivitis, estomatitis, glositis...
- Si afecta a las **cavidades del ojo y oído**: conjuntivitis, otitis...

- Si afecta al **túnel digestivo**: esofagitis, gastritis, duodenitis, enteritis, colitis, gastroenteritis, apendicitis,...
- Si afecta a la **capacidad genito-urinaria**: cistitis, vaginitis, endometritis, anexitis, bartolinitis, orquitis,...
- Inflamaciones de **otros tejidos o vísceras**: miositis, osteomielitis, artritis, hepatitis, nefritis, pancreatitis, miocarditis, meningitis, encefalitis, tiroiditis,...

**LA INFLAMACION es la reacción defensiva más importante de nuestro organismo.** Si nos clavamos una astilla, desencadenamos una reacción inflamatoria para expulsar ese cuerpo extraño. Producimos inflamaciones para luchar contra animales parásitos como son los piojos, la sarna o las lombrices intestinales.

Algunas de estas inflamaciones presentan unos seres vivos microscópicos, llamados "microbios", o unas partículas más pequeñas, que ni siquiera se pueden considerar seres vivos, llamados "**virus**". A esto se le llama **INFECCION**: un intento de invasión para dañarnos. La inflamación sería la lucha del cuerpo para evitar esta invasión y los "**anti-bióticos**" recetados, tóxicos para envenenar a los microbios. Catarro, Gripe y Sida, se consideran causadas por ataques de virus. Los antibióticos no sirven para matar a los virus. La mayoría de los microbios son reconocidos por la ciencia como benefactores. Se dice que son "necrófago": se alimentan de materia muerta. Son los encargados de transformar los animales y plantas muertas en abono para la Tierra. Llevamos microbios beneficiosos en nuestra "flora intestinal". Y estando sanos somos "portadores" de microbios que se suponen causantes de enfermedades.

Según la teoría aquí expuesta, el objetivo de la inflamación es la desintoxicación y los microbios no estarían queriendo invadir el cuerpo, sino alimentarse de los desechos y células muertas que se están expulsando.

Dos teorías opuestas a elegir:

### ¿INFECCION O DESINTOXICACION?

La “Neumonía Tóxica” de 1981, fue considerada al comienzo una infección por “micoplasma” y tratada con antibióticos, cuando era una intoxicación por aceite de colza.

### TEORIAS PARA EXPLICAR A LA ENFERMEDAD

Microbios y Virus podrían ser más que una causa de enfermedad, una consecuencia más del:

**Maltrato= Agotamiento= Intoxicación.**

La Teoría de la Infección, tiene consecuencias opresivas: nuestro bienestar depende de científicos, médicos y aumenta el consumo de fármacos. La Teoría de la Desintoxicación es liberadora: tenemos que evitar entre todos el maltrato de todos los humanos y del resto de la Naturaleza. Tenemos que aprender a Vivir Mejor.

### LO AGUDO REPRIMIDO, CRONIFICA

Si se mantiene el maltrato (aquello que nos agota e intoxica), y además añadimos tratamientos que cansan e intoxican más (medicamentos, plantas medicinales y otros remedios) puede que ...

- el cuerpo se cure a pesar del intento de cortar sus síntomas.
- el síntoma se desplace a otra parte del cuerpo, o que se complique con nuevos síntomas (“salir de una enfermedad para entrar en otra”).
- el malestar desaparezca y vuelve a aparecer

al de un tiempo (“una recaída”). El cuerpo se recupera de la represión y vuelve desencadenar la desintoxicación necesaria.

- el malestar se **cronifique** y persista debilitado. Lo agudo (malestar intenso, curativo y pasajero), si se reprime corre el riesgo de cronificarse (malestar débil y persistente).

Los tóxicos si permanecen dentro mucho tiempo, **van estropeando los tejidos:**

- Ulcerándolos.
- Degenerándolos (perdiendo sus cualidades originales). Se denominan con la terminación -OSIS: ArterioEsclerOSis, ArtrOSis, OsteoPorOSis, EsclerOSis Múltiple.
- Dando un crecimiento exagerado: Tumorações, que se les denomina con la terminación -OMA: CarcinOMA de mama, FibrOMA de Utero, SarcOMA, Epiteli)ma

### LO AGUDO, CURA A LO CRONICO.

El cuerpo puede intentar curar algo crónico con una crisis aguda. Una gripe puede curar un reuma o bronquitis crónica. Se han visto curaciones de cáncer, a través de una fiebre elevada.

### UN FINAL FELIZ

Quando en el interior de nuestro cuerpo, las condiciones no son suficientes para albergar a la vida, sobreviene la muerte. Con una actitud adecuada, podemos hacer del final de la vida una despedida dulce y suave.

## LOS MEDICAMENTOS SON SUSTANCIAS TOXICAS

**L**os científico es muy poco lo que saben si se compara con todo lo que desconocen. Sabemos tan poco de los procesos vitales, que cuanto menos intervengamos en el orden natural de las cosas, menos nos equivocaremos.

Por otro lado, la naturaleza ¡ha demostrado ser tan sabia! La misma inteligencia...

- que durante cientos de millones de años guarda la vida en este planeta.
- que ha hecho sobrevivir a un montón de generaciones humanas.
- que todos los días constituye a partir de un óvulo microscópico la máquina tan compleja y bien pensada que es nuestro cuerpo....

... es la más indicada, para curarnos y arreglar nuestras averías.

Desde hace muchos años, los humanos andamos buscando remedios milagrosos (“panaceas”) para todos nuestros males. Y se ha dado poder curativo a sustancias venenosas (por lo general de sabor amargo). *Antaño se usaba veneno de serpiente, hongos y plantas venenosas.* Hoy en día se usan fármacos que llevan también sustancias tóxicas. Se piensa que estos remedios curan, ya que el cuerpo reacciona contra la sustancia dañina. Medicarse es un acto peligroso ya que se trata de introducir productos tóxicos en un cuerpo ya enfermo (cansado e intoxicado).

**¡Cuidado con las plantas medicinales!** Pueden tener sustancias tan venenosas o más que las de laboratorio.

Las sustancias tóxicas tienen un “**efecto escopeta**”. No sólo logran el efecto deseado, sino también un montón de “**efectos secundarios no-deseados**”. Por ejemplo las sustancias que tiene los fármacos antigripales para descongestionar la nariz, no sólo producen vasoconstricción sanguínea en la nariz, sino en todas las partes del cuerpo, lo que puede producir tensión alta, dolor de cabeza, palpitaciones y alteraciones mentales.

Además los medicamentos pueden llegar a tener varias sustancias tóxicas, lo que desconcierta mucho más al cuerpo. Para evitar efectos secundarios, en Medicina se suele recomendar que el medicamento no lleve más de tres productos tóxicos.



**Muchas veces el cuerpo es capaz de curarse solo, y los remedios no hacen mas que molestar.**

## LOS FARMACOS CAUSAN ENFERMEDADES

**C**ada vez hay más personas que enferman a consecuencia de los medicamentos. En EE.UU., cada año se calculan 12 millones de efectos dañinos causados sólo por los antibióticos, llegando a causar 2.000 muertes.



Ni los complementos de vitaminas y minerales de laboratorio que imitan a las sustancias nutritivas naturales están libres de efectos indeseables. La Tierra es mucho más vieja que los científicos, y por algo será que no nos da alimentos que lleven sólo exclusivamente una sustancia nutritiva concentrada.

**Vivimos una epidemia de drogadicción.** Nunca tanta gente había consumido tanta droga. Drogas legales y promocionadas. Drogas ilegales y perseguidas. Drogas medicamentosas (con receta y sin receta - algunas promocionadas con anuncios). El narcotráfico se da en los bajos fondos, y también en los bares, por la TV, en las farmacias y en la consulta médica. **¿Qué tipo de droga utilizan habitualmente los niños por primera vez? No es el alcohol, ni el tabaco sino los medicamentos.** Curarnos con remedios externos, nos acompleja. Menospreciamos nuestros recursos internos, como si fuésemos incapaces y débiles, creando dependencia de profesionales y fármacos. Mete en la cabeza de

alguien la idea de que para cada malestar hay una píldora y harás un drogodependiente.

Si nos acostumbramos a medicarnos para cualquier malestar sin hacer uso de nuestros procesos de autocuración, el día que necesitemos realmente algún medicamento, no nos va a hacer efecto. **Guarda los medicamentos para cuando realmente lo necesites.**

Una parte importante de nuestra familia humana vive en la miseria. **¿Se puede curar la pobreza con vacunas y medicinas?**

Desesperados y engañados por la publicidad, la gente pobre malgasta el dinero en medicinas inútiles y peligrosas, privándose para ello de alimentos y de otras necesidades básicas para la vida.

Muchísimas medicinas que venden hoy nos son necesarias. Bastarían con 250 medicamentos y en el mercado circulan al menos 7.000. **Los médicos las recetan y la gente las compra porque los laboratorios farmacéuticos gastan millones en propaganda.**

Reducir el consumo de medicamentos es una forma de mostrar respeto por el equilibrio ecológico. Descendería la producción de la industria farmacológica, reduciéndose el consumo de energía, de agua, y la contaminación.



## TU CUERPO DESEA, SABE Y PUEDE CURARTE

**T**u cuerpo desea curarse. Tu "Instinto de Conservación" ha decidido curarte antes de que tú fueras consciente de necesitarlo. Te cuida y busca lo mejor para ti. Es tu amigo inseparable.

**Tu cuerpo sabe curarse.** Dispone de una sabiduría ancestral que supera la de cualquier equipo médico. La misma inteligencia que te fabricó, está disponible para realizar la curación.

**Tu cuerpo puede curarse,** y es una lástima desaprovechar dicha fuerza. Personas desahuciadas por la medicina sobreviven gracias al poder del instinto de conservación.

No busques fuera lo que ya tienes dentro. No busques varitas mágicas, ya que por lo general la curación no es un acto milagroso, sino un esfuerzo que el organismo tiene que realizar para volver al equilibrio perdido. La curación, como todo trabajo consiste en gastar energía durante un tiempo. Cuanto más energía guardes para la curación (menos actividad) más rápida será la curación. Hay que tener paciencia, que "la Naturaleza no da saltos". El querer acelerar la curación con medicamentos, puede acarrear complicaciones y alargar el proceso.

Los malestares son protestas, llamadas de atención que te están queriendo enseñar algo. Es una oportunidad para revisar tu vida, corregir errores e introducir mejoras.

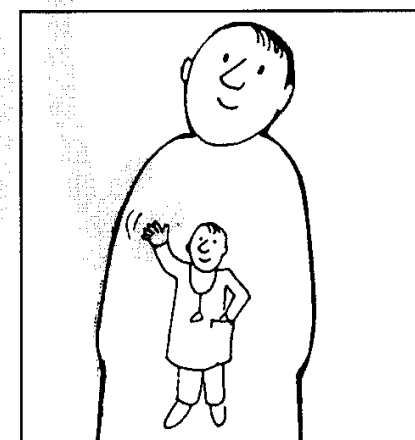
El cuerpo puede curarse solo. Más que remedios, se necesita que tú colabores. Los síntomas te están enseñando lo que hay que hacer.

**En las crisis agudas, el cuerpo pide un STOP, el reposo total:**

- La debilidad te está pidiendo descansar en la horizontal, para no dar trabajo a los músculos.
- La falta de apetito, te está pidiendo no comer. Para no gastar energías en la digestión. Basta con beber agua, caldos de verduras sabrosos o jugos diluidos.
- La vista y oído sensibles está pidiendo la oscuridad y el silencio, para ahorrar esfuerzos a los sentidos.
- Las partes del cuerpo muy calientes piden ser refrescadas y las frías abrigadas. El cuerpo necesita un clima cálido, para no esforzarse en mantener sus 37° grados necesarios.

Cuanto más se duerma y menos se coma, mejor: Se dispondrá de más energía para la curación, y antes desaparecerán los malestares.

Este reposo total, está indicado en casos de dolor intenso, fiebre elevada, vómito, diarrea fuerte, o traumatismo fuerte.



**NO BUSQUES FUERA LO QUE YA TIENES DENTRO.**



## Febre, mocos, tos, vómito, diarrea... son crisis depurativas.

### EN CASO DE FIEBRE:

**E**l calor tiende a desplazarse de donde hay más temperatura a donde hay menos. Basta con destaparse un rato y al quedar la piel al aire, el calor excesivo que se produce en el interior del cuerpo, escapa, si no hay excesivo calor en el ambiente. No interesa abrigarse demasiado, ya que impide la evacuación del calor excesivo. El sumergir el cuerpo en un baño frío, puede ser peligroso, al producir un cambio de temperatura muy brusco.

El agua conduce el calor 20 veces más rápido que el aire. Por ello el sumergir una quemadura en agua fresca, mientras duela, es el tratamiento inmediato más adecuado.

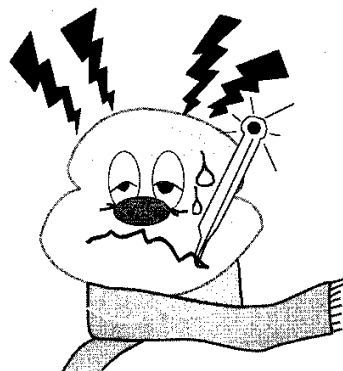
Mantener mojada la cabeza con paños, hace que el calor no afecte al cerebro, se eviten pesadillas, se puede estar tranquilo y dormir (que es lo que más interesa al enfermo). Si los pies están fríos se ayuda con calcetines o un bolsa de agua caliente. "Cabeza fría y pies calientes".

Con estos cuidados no se pretende cortar la fiebre, ya que ésta es beneficiosa. La fiebre desaparecerá cuando ya no se necesite porque la curación ha finalizado. Después es normal que haya un efecto rebote y la temperatura corporal sea más baja de lo normal.

### LA TOS ES MUY UTIL:

Sirve para expulsar las secreciones de la cavidad respiratoria. El beber agua es la mejor ayuda para la expulsión de las secreciones. Y en caso de tos seca (sin moco) que no deja dormir, lo que se ha visto más eficaz es chupar o masticar algo, para mantener humedecida la garganta.

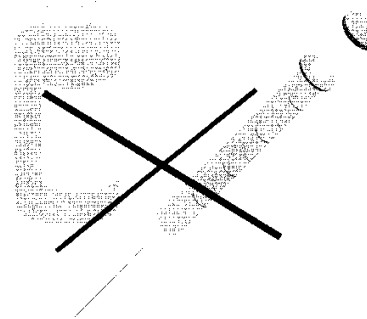
En tu próxima **GRIPE O CATARRO**, podrás preguntarte si es una crisis depuradora o más bien es el ataque de un maldito virus que alguien te ha pasado. La gripe se diferencia del catarro, en que tiene los síntomas más intensos y presenta fiebre. La "ciencia" médica considera estas dos enfermedades causadas por dos virus diferentes. Aún no se ha descubierto ningún remedio que lo cure, ni que acelere la curación de estas enfermedades. Los **antigripales y anticatarras** no son más que intentos de aliviar los malestares, mientras el cuerpo se cura solo. Claro que tienen sus peligros. Estos medicamentos, a veces tienen mas de tres sustancias tóxicas: Unas bajan la fiebre y frenan la inflamación; otras cortan la tos; otras por el contrario, pretenden favorecer la expulsión de moco ("mucolíticos"); otras pretenden descongestionar la nariz; otras son estimulantes, etc.



Auténticos cócteles tóxicos. Cuanto más descanses y menos trabajo des al estómago, más rápido irá el proceso curativo.

### VOMITOS Y DIARREAS,

por lo general son formas de mantener limpio el túnel digestivo. En ese momento el cuerpo está más por expulsar tóxicos que por recibir alimento. Basta con tomar agua, jugo de zanahoria diluido, o caldos de verdura sabrosos (evitar verduras que dan mal gusto al caldo: alcachofa, acelga, espinaca...). En el caso de "**intoxicación alimenticia**", los dos o tres primeros días puede ocurrir que se vomite incluso el agua. Seguimos tomando el agua, que se usa para hacer un buen lavado de estómago. El agua sirve de pequeño vehículo para expulsar pequeñas cantidades de bilis amarga, que sin agua le sería más difícil. No se trata de cortar el vómito o diarrea, ya que son beneficiosas. Estas desaparecerán cuando el cuerpo ya no las necesite. Después de la diarrea, es normal unos días de estreñimiento, efecto rebote necesario para que el intestino se recupere del enorme esfuerzo que le ha supuesto la diarrea.



## Los antibióticos causan anginas de repetición

### ¿Y LA AMIGDALITIS O ANGINAS?

**S**egún la medicina, la mayor parte de las amigdalitis son causadas por virus, y por lo tanto no tiene ningún tratamiento. Las defensas naturales harán su labor curativa en 3 ó 4 días.

Menos frecuente son las producidas por bacterias (por lo general "Estreptococos"). Las amigdalitis bacterianas, empiezan bruscamente, tienen placas blancas o amarillentas, fiebre superior a 39,5° y ganglios hinchados debajo de la mandíbula. Sin antibióticos también se curan solas en menos de una semana. Con penicilina, dicen que se curan más rápido y que se ahorran 3 ó 4 días de malestares. Pero suele haber frecuentes recaídas. Si tu niño sufre de anginas tras anginas, quedándose inapetente y desmejorado, la culpa la tiene el antibiótico. La "**TEORIA DE LA INFECCION**" lo explica así: la penicilina mata a los estreptococos, pero impide la formación de anticuerpos naturales que darían protección para el resto del invierno. La "**TEORIA DE LA DESINTOXICACION**", dice que la amigdalitis hace de "válvula de escape", ayudando a riñones, hígado, pulmones y piel, a limpiar un organismo cansado e intoxicado. La medicación cansa e intoxica más al enfermo. La crisis de desintoxicación se interrumpe, mientras se recupera de la agresión. Pero cuando tenga la oportunidad, el instinto de conservación volverá a provocar la supuración a través de la amígdalas, que tanto necesita para su curación definitiva.

El motivo por lo que se recomienda antibióticos en la amigdalitis, es evitar los peligro

de la **"FIEBRE REUMÁTICA"** (lesiones irreversibles en corazón y riñones). Para ello se recomienda tomar penicilina desde las primeras 48 a 72 horas, regularmente cada 4 horas, durante 10 días, aunque hayan desaparecido los síntomas. Esta fiebre reumática a la que tanto se ha temido, se ha visto que no es una amenaza real. Y que los peligros del consumo de penicilina son mucho mayores: recaídas, diarrea, erupciones en la piel, y raras veces "shock anafiláctico" (reacción alérgica generalizada que puede llegar a matar).

El Dr. MENDELSON, pediatra disidente de los EE.UU., afirma en 1983 (después de 25 años viendo 10.000 pacientes anuales) que no hay prácticamente ningún riesgo de Fiebre Reumática, ya que es una enfermedad que está a punto de desaparecer. En el hospital de Bellavista de Nueva York, en 1978 no se había registrado ningún caso. Al comenzar su profesión, recetaba penicilina en las amigdalitis bacterianas. Pero en los últimos 15 años, dejó de recetarla. Pasaría unas 150.000 consultas y solo vio un caso de Fiebre Reumática. Esta enfermedad se presenta en situaciones de pobreza y hacinamiento, y es poco probable que la utilización de la penicilina pueda ser eficaz, incluso en la gente pobre.

**LA EXTIRPACION DE AMIGDALAS Y VEGETACIONES**, supone un trauma emocional para el niño, puede producir la muerte, y elimina un órgano defensivo importante. Estas defensas recaerán en los tejidos próximos, pudiendo dar faringitis y laringitis crónicas, bronquitis asmáticas o incluso aumentar el riesgo de tumoraciones en ganglios linfáticos ("Enfermedad de Hodgkin").

**Estudios hechos en 1979 con NIÑOS ENFERMOS DE OTITIS** han llegado a la conclusión de que **los antibióticos y la perforación quirúrgica del tímpano son ineficaces**. Según la teoría de la desintoxicación, en este caso es el oído el punto de descarga de un cuerpo intoxicado. Durmiendo mucho y comiendo poco permitimos al médico interno hacer su labor curativa. No hace falta ningún tratamiento. **Es falso que las otitis no tratadas causen sordera**. Durante el proceso habrá una pérdida temporal de la audición, que se recuperará más adelante. Para aliviar el dolor, que rara vez durará más de dos días, se puede usar los paños calientes o dos gotas de aceite de oliva tibio, cada dos horas. **La perforación del tímpano se cura casi siempre espontáneamente, sin ningún tratamiento**. No hurgar nunca en el oído, ni siquiera con bastoncillos de algodón. **Para extraer un tapón de la cera**, echar unas gotas de agua oxigenada, dos veces al día, durante tres días. Al de unos minutos, enjuagas los oídos con agua templada, con la ayuda de una jeringuilla.

**EL CALOR** exagerado de la sauna (100°), agota e intoxica, por lo que no es nada adecuado para la gente enferma. Sin embargo aplicar calor moderado (38-40°) favorece la circulación y relaja los músculos, pudiendo ser una ayuda a la curación. Un baño caliente ayuda a relajarse y conciliar el sueño. Es lo mejor para evitar "agujetas" después del esfuerzo muscular. Facilita la dilatación uterina aliviando los dolores del parto y de las reglas. Puede ser una excelente ayuda para expulsar una piedra durante un cólico renal, o en retortijones de tripa. Hay que salir despacio y con cuidado de un baño caliente, ya que se pueden producir mareos. El calor es adecuado para los dolores cólicos, producidos por espasmos mus-

culares. Sin embargo puede ser contraproducente en dolores de bajo-vientre que no dejan moverte y te ponen los músculos del abdomen muy duros, síntomas de peritonitis.

El calor también puede ser una ayuda para dolores articulares y musculares. Se puede aplicar con una plancha o un secador de pelo. El aire caliente se ha visto eficaz para tirones musculares, cicatrización de heridas y para hongos en genitales (vagina y pene).

### **FUERA DE LA CRISIS AGUDA: ES MAS IMPORTANTE VIVIR MEJOR QUE TOMAR REMEDIOS**

Si queremos disfrutar mejor de todas nuestras facultades o librarnos de malestares crónicos, tenemos que aprender a respetar las leyes que rigen la vida y pensar en cómo las llevamos a la práctica.

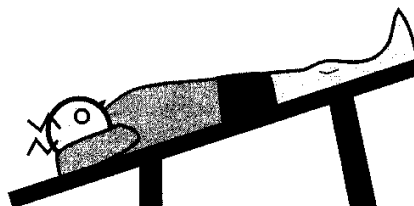
Si organizo mi vida de forma que sea más respetuosa con mi cuerpo, facilitamos la labor de curación que el Instinto de Conservación está queriendo llevar a cabo. Se trata de elaborar un Plan de Ahorro Energético, para que nuestro médico interno disponga del máximo de energía para su trabajo interior. A continuación se citan algunas sugerencias:

- **Revisa tu vida** buscando los factores más importantes que dañan y frenan tu autocuración. Estudia las posibilidades de evitarlos.
- **Introduce mejoras en tu alimentación:** menos cantidad y más calidad. (Más adelante, se desarrolla este aspecto).
- **Dedica más tiempo al reposo.** Al menos 8 horas encamado de noche, sin somníferos (aunque no duermas) y una siesta después de comer (favorece la digestión y parte el día en dos). Haz un pequeño descanso cada hora y media de actividad (en grandes

esfuerzos, para antes). Sobre todo descansa cuando te sientas cansado y no intentes camuflar la fatiga con estimulantes.

- **Stop a la prisas.** Haz planes alcanzables, reservando tiempo para los imprevistos. Reduce tus obligaciones a las absolutamente necesarias. Procura hacer menos cosas y más despacio. Hacer demasiadas cosas te puede dejar sin fuerzas para la curación. El trabajo de curación es el más importante, ya que sin salud no podrás hacer bien las otras actividades. A veces, trabajar, estudiar y curarse a la vez no es posible, y hay que saber renunciar a algo. Dejar de estudiar por un tiempo, conseguir una baja laboral, una excedencia o unas vacaciones. Si estamos enfermos tenemos derecho a una baja laboral y nos la merecemos.
- **Oxígenate.** El oxígeno es el alimento más importante. Sin él apenas aguantamos unos pocos minutos. Intenta hacer al menos una hora de paseo vigoroso diario. Si te aparece la fatiga, paras, descansas y vuelta a casa. El cantar, reír y jugar es una forma también de meter oxígeno y distenderse.
- **Vuelve a tus raíces, de vez en cuando.** Acércate siquiera una vez a la semana a nuestro "dulce hogar" original, a nuestra Tatarabuela Naturaleza, que tantas generaciones ha criado.
- **Guarda al menos una hora semanal para hablar de lo que te preocupa y poder desahogar.** Necesitamos que se nos escuche con regularidad, para poder expresar emociones que nos tensan. Búscate a alguien que sepa escuchar y con quien puedas mostrarte transparente.

**RELAJARSE EN UNA TABLA INCLINADA**, con los pies más arriba de la cabeza, es una forma de compensar el estar tanto tiempo de pies o sentado. Échate y relájate unos 5 minutos, aumentando el tiempo gradualmente a 15 ó 20 minutos. Los órganos internos se colocarán poco a poco en su posición normal (ni caídos, ni salidos). Al levantarte, siéntate 2 ó 3 minutos antes de ponerte de pie, para no marearte. Viene bien



para las varices, para las almorranas, hernias abdominales, vísceras caídas... También descansa la columna vertebral, dándole un suave estiramiento.

**VIVIR MEJOR PUEDE ACARREAR CRISIS CURATIVAS. AL IGUAL QUE EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA** que aparece al dejar alguna droga. Al dejar de consumir una droga, aparecen crisis de desintoxicación molestas pero saludables. Es algo pasajero, tras lo cual aparece el bienestar. Al dejar la heroína, aparecen estornudos, mocos ("el pavo"), diarreas, dolores musculares e insomnio. Al dejar las bebidas alcohólicas pueden aparecer temblores y delirios. Al dejar el café o el té se puede sentir cansancio, palpitaciones y dolor de cabeza. Cuando le aparece la tos al fumador, es a la mañana, después de llevar horas sin fumar.

Al mejorar el ritmo de vida, el organismo puede aprovechar para realizar tareas pendientes de limpieza, lo que manifiesta en tres tipos de síntomas:

### 1º Pérdida de peso:

- Al perder tóxicos y el agua que retienen.
- Al perder depósitos grasos inservibles.
- Al comer menos y al disminuir la capacidad de digestión durante el esfuerzo desintoxicador.

Se pierde por término medio unos 3 kg. semanales (la primera semana más, y las siguientes menos).

**2º Interiorización de fuerzas ("Cerrado por reparaciones")**. Te sientes con menos fuerzas, sobre todo los primeros días y a las mañanas. Al atardecer suele haber más tono. Debilidad, mareos, extremidades frías, falta de apetito, estreñimiento... La menstruación puede ausentarse algunos meses.

**3º Intensificación de la limpieza ("La Casa Patas arriba")**. Al igual que cuando se restaura una casa vieja. Durante las obras, no hay quien viva en ella, pero luego queda mejor que antes.

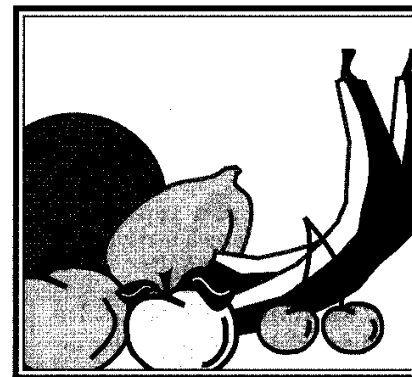
- Sobrecarga de las cuatro vías ordinarias de limpieza: del aliento, del sudor, de la bilis, (ascos, náuseas, vómitos, amargos), de la orina (oscura, olorosa, con arena, con piedras...).
- Reacciones extraordinarias: catarro, gripe, fiebre o inflamaciones diversas acompañadas de molestias. A veces se adelanta la regla.
- A veces se altera el sueño: insomnio, cambio de horario, ...

## Ideas sencillas con consecuencias inmensas

**L**as enfermedades son la ausencia de salud. No se trata de combatir el malestar, sino de aumentar la salud, con lo cual la enfermedad desaparece, ya que no es necesaria. No es imprescindible el diagnóstico (la sabiduría corporal bien sabe lo que padece y lo que tiene que hacer). Mas que el tipo de lesión que padezco, me interesa descubrir aspectos de mi vida que me enferman y frenan mi curación. Ya que la respuesta adecuada a cualquier enfermedad, en líneas generales es la misma: suprimir aquello que me daña, mejorar las condiciones de vida y aumentar la dosis de descanso, para así facilitar los procesos naturales de autocuración.

**EDURNE** tiene 53 años. Arrastra desde hace tiempo **sinusitis crónica**, conjuntivitis, malas digestiones, debilidad y cansancio casi permanente. Operada de ovarios, útero y de úlcera de duodeno. Aprovechando unas vacaciones, inicia un proceso de desintoxicación en una casa de reposo. El plan es: un día comiendo sólo fruta fresca (tres comidas de menos de medio kg). Al día siguiente sólo toma tres jugos de fruta. Y al siguiente se alimenta sólo de las reservas (sólo bebe agua). Pensaba volver a tomar de nuevo otro día de jugos y al siguiente de frutas. Pero al amanecer del día siguiente, al ayuno le aparecen vómitos amargos de bilis, con gran debilidad que le van a durar una semana. Tiene que encamarse y alargar el ayuno. Le desaparecen las molestias de la sinusitis y la conjuntivitis, hace muy bien las digestiones y ya no se siente cansada. Además pierde los kilos de más: mide 1'60 y de 62 kg pasa a 55 kg, que los mantiene posteriormente.

**GOTZON** tiene 48 años. Hace 9 años que ingreso en el hospital por una neumonía. Al de 6 años, nueva neumonía a domicilio. Dos años después ingresa de nuevo diagnosticado de **ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA**. Le dan la invalidez total. De nuevo ingreso. La médico de su pueblo le anima a probar otros métodos al ver que con la medicación iba empeorando. Comienza con el régimen asociado (dieta limpia y de fácil digestión). Al de unos días tiene un catarro, que lo pasa sin medicación, tomando sólo jugos de frutas que le durará 10 días y le hará perder 5 kg.: de 74 a 69 kg (en la mili midió 1'71 y peso 60 kg.). Al de un mes decide probar el ayuno. Poco a poco va comiendo cada vez menos y deja toda medicación excepto el inhalador broncodilatador ("Ventolín"). Al de 5 días de alimentarse sólo de medio vaso de jugo por comida, ya no necesita del Ventolín para respirar. Continúa 8 días sin comer (sólo tomando agua), bajando hasta los 55 kg. (desde que empezó esta experiencia, hacía 10 semanas, ha perdido 19 kg.). Con la realimentación se instala en los 60 kg de su juventud. Sube las escaleras deprisa, cosa anteriormente impensable. "Mejor que si me hubiera tocado la lotería", repite contento.



## CONTAR TU EXPERIENCIA AYUDA A LA GENTE

**C**ARMEN, tenía 27 años. Desde los 18 medicándose para el asma. Con los 24 años los ataques asmáticos eran intensos y duraderos, a pesar de la medicación. Acude a una casa de reposo, donde se atreve a dejar la medicación y hacer un ayuno de 14 días. Mide 1'55 y con el proceso de desintoxicación pierde 9 kg. (de 52 a 43 kg). Durante el ayuno se le adelantó la regla y tuvo arenilla en la orina, con molestias en los riñones, que calmó con baños calientes. Desde entonces cambió los hábitos alimenticios. Lleva 8 años sin tomar medicamentos y corriendo una hora diaria.

**DIAMOND** a los 79 años sufría una grave esclerodermia (endurecimiento de tejidos, arterias y articulaciones). Apenas podía andar y le costaba coger los cubiertos para comer. Le dieron por incurable y él, después de algunas lecturas se propuso un plan de desintoxicación: baño de sol, ejercicio físico, alimentación vegetariana moderada y 12 horas encamado, aunque no durmiera. Cada dos meses pasaba una semana alimentándose sólo con jugos. Mantuvo el interés por aprender cosas nuevas: nadar, bailar, andar en bici, etc. Tuvo varias crisis fuertes de desintoxicación, pero al de 10 años estaba totalmente reestablecido. Se hizo profesor de gimnasia para gente mayor y escribió un libro donde cuenta su historia de rejuvenecimiento. Murió a los 120 años.

**ESTRENIMIENTO: Si no salen las heces del intestino, mejor no metas alimentos concentrados.**

**ANNE MARIE**, desde pequeña padecía anginas 2 ó 3 veces al año, que trataba con antibióticos. A los 23 años decide pasar sus anginas sin antibióticos. Se le abultan tanto las amígdalas que apenas puede beber agua y pierde el hablar (se tiene que comunicar por escrito). Al de 8 días de ayuno, de repente siente líquido en la boca y un gran alivio en la garganta. Expulsa en una palangana líquido con pus y coágulos de sangre. Han pasado 16 años y no ha vuelto a padecer más anginas.

**CLAUDE** medía 1'76 y estaba muy delgado (56 kg.) como consecuencia de la reaparición de una vieja úlcera duodenal. Tenía también dolores de espalda a consecuencia de artrosis en la columna vertebral. Abandona poco a poco el tabaco, el café, azúcar blanca y conservas y otros productos industrializados. Después de varios meses con el régimen asociado, pasa 5 días alimentándose a base de jugos de fruta y verdura, y luego otros 6 sólo tomando agua. Llega a bajar a los 47 kg. Al de 3 semanas de realimentación ha recuperado los 56 kg. de partida. Al de 7 meses pesa 64 kg. y todas las molestias han desaparecido.

A **ISABEL**, con 34 años la operan de un fibroma en el útero y al de diez días la tienen que volver a operar con urgencia al producirse un depósito de pus en la cavidad abdominal. El resultado es una **fístula que comunica la cavidad intestinal con el exterior**, a través de la cicatriz de la operación. Pasa dos meses y medio hospitalizada tomando antibióticos, y por fin le mandan a casa con el problema sin solucionar. Durante dos años, todos los meses se le abría la cicatriz, le supuraba un poco y se le volvía a cerrar. Todo ello acompañado de fiebre y dolor de tripas. Por fin, prueba el siguiente plan de desintoxicación: una semana sólo come fruta y verdura. /.../

/.../ Y luego está diez días a zumos y a caldos, para dar reposo a los intestinos, haciendo reposo casi total (hacia lo imprescindible). Al de siete días de dieta líquida hace un día de ayuno (sólo toma tres vasos de agua), para seguir luego con los jugos. Durante el proceso tuvo debilidad, dolor de cabeza, ascos y muchas diarreas (algunas, verdes). El día del ayuno tuvo vómitos, mareos y temblores. Al de unos días tuvo una gripe. En el proceso perdió 7 Kg. (de 62 a 55 Kg., para una estatura de 1'56), que realmente le sobran. La fístula se cerró. Han pasado más de 4 años y no se ha vuelto a abrir.

### EL JUEGO DE LA DESINTOXICACION: AHORRAR ENERGIA PARA IMPULSAR LA LIMPIEZA INTERNA.

**C**uando se está enfermo, potenciar la desintoxicación es el camino para recuperar la salud y el bienestar. Un proceso de limpieza profunda puede usarse como un intento de evitar una intervención quirúrgica, o como una forma de prepararse para que la operación no se complique. Tampoco hace falta esperar a tener algún grave malestar para decidirse a hacer de vez en cuando una revisión y una limpieza a fondo de tu cuerpo. Lo mismo que hacemos con el coche, que cada ciertos

Km. se le hace un cambio de filtros y de aceite. Así se evitan averías más graves y funcionamos mejor.

Nuestro cuerpo tiene la ventaja de ser una máquina viva que lleva incorporado un mecánico y basta con darle un cierto descanso para que él mismo haga limpiezas, reparaciones y puestas a punto.

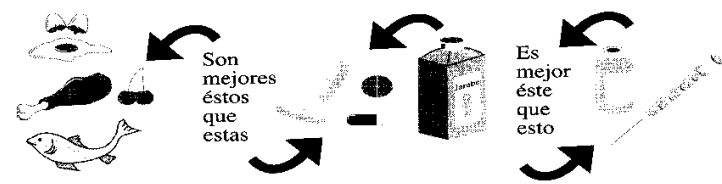
La máxima capacidad de acción de nuestro mecánico interno es cuando reducimos al máximo el gasto energético: dormidos y con el estómago vacío. Esas 8 horas nocturnas de ayuno y sueño, con el paso de los años, no consiguen mantener una limpieza a fondo.

Podemos aprender a favorecer la limpieza modificando nuestra alimentación. Por lo general comemos más de la cuenta y la calidad deja mucho que desear, consumiendo a veces productos dañinos. Podemos favorecer la desintoxicación, si conseguimos reducir el esfuerzo digestivo cotidiano, con una alimentación de más fácil digestión, más limpia, además de rica en vitaminas y minerales.

**MARCARSE METAS** es una ayuda para concretar esta intención:

- **Haré un día a la semana sin grasa animal** (carne, pescado, lácteos y huevos). Son 52 días al año, lo que supone reducir un 10 % la producción de colesterol (causante de las obstrucciones arteriales).

### LA MEJOR MANERA DE CONSEGUIR VITAMINAS



UNA PERSONA QUE COME BIEN NO NECESITA COMPLEMENTOS VITAMINICOS

- **Haré un día a la semana de alimentación cruda:** fruta, ensalada y unas pocas nueces (nuez, almendra, avellana...).
- **Un día a la semana sólo comeré fruta fresca.**
- **Haré una semana de limpieza comiendo menos y descansando más.** Comeré sólo alimentos diluídos (fruta, verdura, yogur, cuajada, leches vegetales...). O bien tomaré sólo jugos de fruta o verdura. Trabajaré lo imprescindible, echaré siesta, me acostaré temprano a la noche.
- **Un día al mes daré descanso a mi estómago y me alimentaré de las reservas** (ayunaré). Sólo tomaré agua. Puedo hacerlo cuando no me llegue el dinero a fin de mes, con la regla (al parecer el cuerpo está más por retirarse de la actividad y desintoxicar), o con motivo de la luna llena. Más fácil es hacer un día de ayuno a caballo entre dos días: premio a mi cuerpo llevándole a la cama sin cenar y al día siguiente no desayuno.
- **Sólo haré dos comidas diarias,** y así alargaré el ayuno nocturno: no desayunaré o no cenaré. Algunas civilizaciones han funcionado bien con sólo dos comidas: cuando el sol está en lo alto y al ponerse.
- **Comenzaré un proceso progresivo de desintoxicación hasta quitarme los kilos de más,** o hasta volver al peso de mi juventud. Empezaré con una dieta limpia y de fácil digestión (al estilo del Régimen Asociado). Cuando con este régimen deje de perder peso, reduciré la cantidad y aumentaré el descanso. Luego puedo pasar tomando sólo alimentos diluídos (fruta, verdura, cuajada, yogur...). Y más adelante sólo alimentos líquidos: jugos y caldos. Por último, puedo animarme a alimentarme de las reservas (tomar sólo agua o caldos de verduras sabrosas).

Alimentarse sólo de jugos (de frutas y verduras sabrosas), es dar poco trabajo de digestión y evacuación (es normal no vaciar el intestino ya que el jugo no deja restos), además de aportar azúcar natural, vitaminas y minerales. El caldo no aporta más que minerales, por lo que se puede tomar cuando se ayuna. Si calculas una pérdida de 3 kg. semanales, podrás calcular el tiempo que te llevará. **La realimentación después del ayuno** o de una cura de jugos, es lo más delicado. Ten en cuenta de guardar tantos días de recuperación como los que ha durado el ayuno, antes de volver a la vida normal. Durante esos días toma solamente alimentos diluídos y descansa a menudo.

**El peso ideal** es un cálculo de lo que pesaría un cuerpo libre de excesivos tóxicos. No es muy real ya que el peso ideal además de depender de la altura, dependerá de su forma (la anchura del esqueleto, el desarrollo muscular...). Uno mismo, puede calcular cuál sería su peso ideal viendo sus variaciones a lo largo de su vida.

Se pueden hacer procesos de desintoxicación perdiendo peso por debajo del peso ideal, por ejemplo en enfermedades graves

TALLA	PESO IDEAL	PESOS DE SEGURIDAD	
		Superior	Inferior
1,86	74	58,5	52,5
1,84	72	57	51
1,82	70	55,5	49,5
1,79	67,5	54	48
1,76	65	52,5	46,5
1,73	62,5	51	45
1,70	60	50	44
1,67	58	49	43
1,64	55,5	47	41,5
1,61	53	45	40
1,58	50,5	43	38,5
1,55	48	41	37
1,52	45,5	39	35,5
1,49	43	37	34

de difícil curación. Se pierde peso hasta quedar muy delgado, con la intención de quitar todo tejido viejo y hacer nuevo. Renacer, empezar de cero. Los PESOS DE SEGURIDAD, son unos puntos de referencia para andar con más precaución. Al alcanzar el **Superior**, se recomienda encamarse. Y llegando al **Inferior**, se corta el proceso de pérdida de peso, ya que se supone que por debajo de este peso se acaban las reservas.

## ¿QUE SUSTANCIAS NUTRITIVAS NECESITAMOS?

- **Hidratos de Carbono y Grasas**, como combustible, como fuente de energía (como la gasolina).
- **Proteínas**, para el crecimiento y reparación del desgaste cotidiano.
- **Vitaminas, Sales Minerales, Celulosa y agua**, para mantener el organismo bien engrasado.

**Al igual que con los motores, el cuerpo, cuanto más limpio y mejor engrasado, sufrirá menos desgaste, tendrá más potencia, consumirá menos combustible y será más raro que se estropee.**

**Los Hidratos de Carbono, pueden ser:**

- **Simples o Azúcares:** de corta cadena, de rápida digestión.
- **Complejos o Almidones:** de larga cadena. Por el cocinado o por la digestión se acaban convirtiendo en azúcares, que es lo que consume la célula.

**Hay abundantes Azúcares** en todo lo dulce: fruta fresca, fruta secada (pasas,

higos,...), plátano bien maduro o asado, mermelada, miel, sirope, caramelos, refrescos industriales, pasteles,...

**Hay abundantes Almidones**, en: Legumbres (alubia, lenteja, garbanzo, soja, cacahuete,...)

Cereales (maíz, arroz, trigo, centeno,... y todo lo que se hace con sus harinas),

Castaña, Plátano sin madurar, patata, boniato, raíces (zanahoria, remolacha, nabo,...)

**Hay abundantes grasas**, en las nueces (almendra, pepita, coco, ...), en el maíz, en la soja, en la aceituna, en el cacahuete, en los aceites, en la crema de la leche, en la mantequilla, margarina, huevo, carne, pescado, embutidos, foiegras, fritos, ...

- **Al igual que los almidones, las grasas** se tienen que transformar en azúcar, el combustible que usa el cerebro, el músculo y las demás células.

**Si asimilamos más Hidratos de Carbono y Grasas de las que quemamos**, aumentarán nuestros depósitos de grasa. Tendremos problemas de obesidad y de obstrucción arterial por exceso de colesterol (sobre todo por el consumo de grasa de origen animal).

**Hay abundantes Proteínas**, en las nueces (nuez, avellana, almendra, pepita, ...), en las legumbres (lenteja, alubia,...), en las setas, en las semillas germinadas, en la leche y derivados, en el huevo, en la carne y en el pescado. Comer más proteínas de lo necesario, aumenta el ácido úrico en la sangre (favorece los trastornos reumáticos y de las piedras en riñón) y permite el crecimiento tumoral.

**Hay abundantes Vitaminas y Minerales**, en la fruta fresca, en la verdura cruda (ensaladas), en las semillas ger-

minadas, en las nueces sin tostar... Se estropean fácilmente con el calor (al cocinar), y al estar expuestas al aire y a la luz. Los jugos de fruta o verdura, es una forma de ingerir muchas vitaminas y minerales. Cuanto más intoxicado estás, más vitaminas y minerales necesitas.

- **La Celulosa o Fibra Vegetal**, no es una sustancia nutritiva para los humanos, pero es fundamental para favorecer el vaciado intestinal. Se encuentra en: fruta, verdura, en la cubierta del cereal integral y nueces. El salvado, cascarilla dura que cubre el grano del cereal, es celulosa demasiado dura e irrita los intestinos. Por ello, los cereales y el pan hay que tomarlos semi-integrales.

Ingerir poca fibra favorece el estreñimiento y los tumores de intestino.

- **El agua**, está presente en la fruta, ensalada, lácteos, jugos y cualquier alimento cocido. Una dieta sana, ya aporta suficiente agua. Si no se siente sed, no hace

**A la hora de mejorar nuestra alimentación, tenemos que pensar en dos criterios:**

- 1.- **Cómo reducir el esfuerzo digestivo (menos cantidad).**
- 2.- **Cómo hacer una alimentación más nutritiva y limpia (más calidad)**

falta tomar más agua.

#### **MENOS CANTIDAD:**

- **Comer más cantidad no es estar mejor nutrido y tener más fuerza.** No todo lo que se come se digiere y se aprovecha. Si comemos más de lo que somos capaces de digerir, la digestión se estropea y se producen putrefacciones que envenenan

nuestra sangre. Esto supone un derroche energético, una fuente de agotamiento. La sociedad de consumo y el nerviosismo, nos suele hacer comer más de la cuenta. Además, no siempre tenemos la misma capacidad de digestión. Los seres vivos, tenemos la posibilidad de pasar días sin comer, alimentándonos de las reservas. Cuando no sentimos apetito por estar cansados, disgustados, enfermos o accidentados, quiere decir que en ese momento no hay capacidad de digestión. Entonces es mejor no comer o comer algo de fácil digestión (un poco de fruta o un jugo). En esas ocasiones, el cuerpo prefiere alimentarse de las reservas.

- Nos basta con hacer 3 comidas (o 4 en los niños) al día. **Fuera de las comidas es mejor no ingerir nada**, para que el estómago pueda estar descansado para la próxima digestión. Estamos en plena forma, cuando el estómago está vacío (la digestión ya hecha), con cerebro y músculos cargados de azúcar.



- **Espera a que pase la molestia estomacal, antes de comer.** Las molestias que aparecen con el estómago vacío ("el gusanillo"), no es hambre, sino un proceso de restablecimiento y limpieza. Prueba de ello es que no persiste y desaparece en unos minutos. A una persona sana, el estómago vacío no le da molestias. El comer interrumpe este malestar, pero no es interesante ya que corta un proceso curativo. Si haces un exceso con la comida (o con el tabaco o alcohol) es normal y deseable que moleste el estómago vacío, al día siguiente.

- **Comer despacio y saboreando** la comida, es una forma de comer lo justo y necesario. Es bueno levantarse de la mesa sin llegar a hartarse.

- El apetito natural se ve confundido con los aderezos y demás sustancias que se usan "**para dar gusto**" (saborizantes): Frituras, sal, azúcar, picantes, ajo, cebolla, especias, alcohol, etc... *excitan el apetito* y nos hacen comer más de la cuenta. Si aprendemos a saborear el gusto propio de cada alimento, nos será más fácil comer con moderación.

- Hay **alimentos diluidos** en agua: fruta, verdura, cuajada, yogur, queso fresco, sopas, leche vegetal, etc... Y **alimentos concentrados**: Las semillas (cereales y sus harinas, legumbres, nueces, aceitunas y huevos), aceite y fritos, quesos secos, nata, mantequilla, frutos secos, dulces, miel, etc... De los alimentos concentrados necesitamos comer pequeñas cantidades, ya que son muy nutritivos y de laboriosa digestión. El 70% de la comida que sean alimentos jugosos y el 30% concentrados evitando éstos últimos cuando queremos potenciar el trabajo curativo.

- Lo ideal para los recién nacidos, es ali-

mentarse hasta los 6 meses exclusivamente de leche materna. No pueden digerir bien el grano (cereal y legumbre) hasta los 2 años. La leche animal hay que desnatarla y diluirla.

- **La leche animal** es indigesta para los mayores de 10 años, ya que nuestro estómago pierde la capacidad de digerirla, al igual que todo mamífero. Por ello es mejor tomar sus derivados que están pre-digeridos.

- **Mejor si no bebes agua en las comidas**, para no diluir los jugos digestivos y debilitar la digestión.

- **Cena ligero y temprano.** El sueño no interrumpe la digestión sino que la favorece, pero irse a dormir con la digestión sin hacer, disminuye el reposo total nocturno. Cenar abundante y a última hora, hará que no descanses lo suficiente de noche. Te costará despertarte y al día siguiente no te sentirás lúcido y con fuerzas.

#### **MÁS CALIDAD:**

- Evita en lo posible introducir al cuerpo productos tóxicos, sean naturales o artificiales.

- **Sólo los humanos tratamos los alimentos con fuego.** El cocinar los alimentos, a veces los hace más digestivos, pero también estropea sus propiedades naturales. Come sobre todo productos que nos ofrece la naturaleza y no necesitan ser cocinados: fruta, verdura cruda (en ensalada) y nueces, mejor si son de cultivo biológico. Germinar semillas en casa, es una forma de comer verduras de cultivo biológico, ricas en vitaminas y sales minerales. Si tienes problemas con la masticación o tienes estropeada la mucosa digestiva, puedes extraer el jugo de la fruta o verdura y beberlo a sorbitos y ensalivándolo bien.

- **No cocines los alimentos con aceite y menos aún los fríos.** El aceite cuando se calienta, produce unas sustancias tóxicas ("Acroleínas"), que ensucia el alimento y lo hace indigesto. Lo mejor es semicocer al vapor, que conserva el sabor y las propiedades naturales.

- El orden natural es que **el Reino Mineral alimenta al Reino Vegetal y éste al Reino Animal.** Ingerir sustancias del Reino Mineral, es introducir al cuerpo materias extrañas que no puede asimilar. O bien se expulsa o bien retenemos líquido para disolver estas sustancias irritantes. Las sales minerales que necesitamos, las tenemos que tomar de las plantas o de otros animales. Los animales no podemos alimentarnos directamente de la tierra. La sal de cocina, la sal marina, el bicarbonato, la sales de magnesio, el flúor, las aguas ferruginosas, etc. no son adecuadas para el consumo humano.

- **Para solucionar las CARENCIAS** de hierro, calcio, magnesio, etc. es necesario:

Antes que nada, **SACAR** los excesos de sustancias tóxicas, descansando mucho y comiendo poco, para que pueda asimilar las sustancias de las que carece.

**METER** la sustancia que carece, no del Reino Mineral, sino del Reino Vegetal o Animal.

- Los animales al morir, tienden a pudrirse y producir sustancias tóxicas. **Reduce lo**

**más posible el consumo de carne y pescado,** sobre todo fritos.

- **Evita los alimentos refinados** (azúcar blanca, harina blanca, pan blanco, arroz blanco, etc.). Las vitaminas y minerales que se les quita en el proceso industrial, te lo robará a ti durante su asimilación, por ser necesario. **Evita alimentos industrializados** (conservas, bollería, etc.) a los que se les añade sustancias químicas diversas ("aditivos").

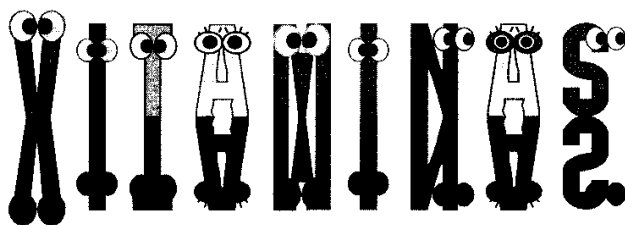
- **Sólo los humanos mezclamos tantos productos en una misma comida,** lo que hace que la digestión se complique y se haga laboriosa. Simplifica tus comidas, házlas sencillas y con pocas mezclas. El esquema del **RÉGIMEN ASOCIADO**, es una forma de comer:

- haciendo mezclas sencillas y compatibles,

- tomando sólo una vez al día alimentos concentrados en almidón, grasas y proteínas.

- con la presencia diaria de la fruta y verdura cruda.

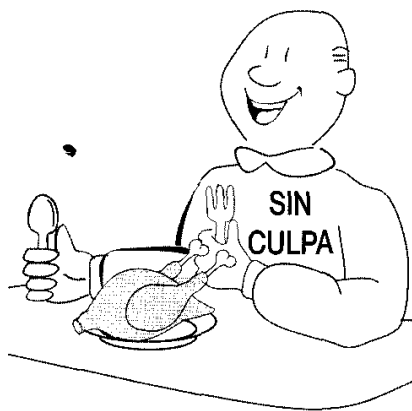
Este régimen, al ser de fácil digestión y más limpio de lo normal, ya es eficaz para impulsar la desintoxicación. Muchas personas con este régimen tienen suficiente para mantener la fuerza y su peso. Niños en crecimiento y los que desarrollan un gran esfuerzo, quizás necesiten **COMPLEMENTARLO**.



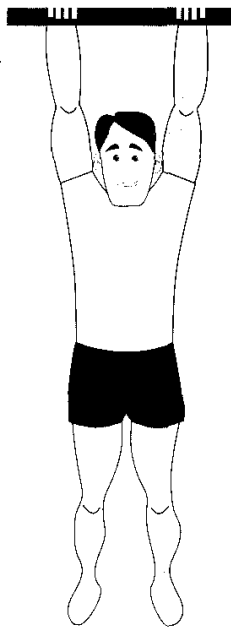
LUNES	<b>FRUTA FRESCA</b> Mejor sin mezclar, bien madura (o su JUGO) (< de 1/2 Kg.)	- ENSALADA (Verdura Cruda) - PASTAS Cocidas (y Verdura) - Aderezo: ACEITE DE OLIVA (Menos de 2 cucharadas), o nata o mantequilla	- VERDURA poco cocida (mejor al vapor) - QUESO Fresco (150 gr) o Nueces (< de 50 gr.) (crudas y remojadas)
MARTES	<b>FRUTA FRESCA</b> Mejor sin mezclar, bien madura (o su JUGO) (< de 1/2 Kg.)	- ENSALADA (Verdura Cruda) - PATATAS Cocidas o Asadas o Yuca (mandioca) o Castaña - Aderezo: ACEITE DE OLIVA o nata o mantequilla	- VERDURA poco cocida (mejor al vapor) - 2 YOGURES o Cuajadas o Queso Fresco (150 gr) o Huevos (uno o dos)
MIÉRCOLES	<b>FRUTA FRESCA</b> Mejor sin mezclar, bien madura (o su JUGO) (< de 1/2 Kg.)	- ENSALADA (Verdura Cruda) - CEREAL (Arroz, o Sémola, etc.) - Aderezo: ACEITE DE OLIVA o nata o mantequilla	- FRUTA Fresca o Cocida - FRUTA Desecada (dulce) - YOGUR o Cuajada
JUEVES	<b>FRUTA FRESCA</b> Mejor sin mezclar, bien madura (o su JUGO) (< de 1/2 Kg.)	- ENSALADA (Verdura Cruda) - PATATAS o Yuca o Castaña - Aderezo: ACEITE DE OLIVA o nata o mantequilla	- VERDURA poco cocida (mejor al vapor) - QUESO de pasta cocida (50 gr) o Yogures
VIERNES	<b>FRUTA FRESCA</b> Mejor sin mezclar, bien madura (o su JUGO) (< de 1/2 Kg.)	- ENSALADA (Verdura Cruda) - LEGUMBRES con Verdura - Aderezo: ACEITE DE OLIVA o nata o mantequilla	- VERDURA poco cocida (mejor al vapor) - HUEVOS o Nueces o Queso
SABADO	<b>FRUTA FRESCA</b> Mejor sin mezclar, bien madura (o su JUGO) (< de 1/2 Kg.)	- ENSALADA (Verdura Cruda) - PATATAS o Yuca o Castaña - Aderezo: ACEITE DE OLIVA (Menos de 2 cucharadas), o nata o mantequilla	- VERDURA poco cocida (mejor al vapor) - HUEVOS o Nueces o Queso
DOMINGO	<b>FRUTA FRESCA</b> Mejor sin mezclar, bien madura (o su JUGO) (< de 1/2 Kg.)	- ENSALADA (Verdura Cruda) - PASTAS Cocidas (y Verdura) - Aderezo: ACEITE DE OLIVA (Menos de 2 cucharadas), o nata o mantequilla	- FRUTA Fresca o Cocida - FRUTA Desecada (dulce) - 2 YOGURES o Cuajadas o Queso Fresco 8150 gr.)

El Régimen Asociado, se puede **complementar**:

- al des-ayuno, con un lácteo diluido (cuajada, yogur, queso fresco...), endulzado con frutos secos o miel.
  - al mediodía, algún postre de proteína grasa (queso, nueces...)
  - añadir merienda de fruta o pan tostado con mantequilla.
  - si se quiere, la proteína, puede ser de carne o pescado, pero no diariamente.
- Los que tienen la **mucosa digestiva estropeada** (gastritis, úlcera, colitis, colon irritable, etc...), tendrán que descansar a oscuras y en silencio, antes y después de las comidas, evitar la fibra extrayendo los jugos de la fruta y verdura cruda, evitar los cereales y el pan integral, tomar papillas, purés de verdura o fruta cocida, y evitar lo ácido (mejor fruta dulce y madura, mejor cuajada que yogur, o escurrir éste). Evitar la miga tostado suavemente el pan.



Un excelente **estiramiento para la espalda**: Cógete de una barra fija con ambas manos y relaja la barbilla hacia delante. Empieza por 10 segundos, aumentando gradualmente hasta por lo menos 60 segundos. Mantén el estiramiento y relájate.



*Sin saborizantes, sin aditivos, sin sal, sin azúcar blanca, sin grasa animal, sin freír, sin tóxicos, sin refinar, sin mezclar, ...pero haz lo que hagas sin culpa. Sé tolerante y compasivo contigo. Apréciate aunque no lo hagas bien del todo.*

## ¡LIMPIATE EL COCO!

**E**l cerebro, al igual que cualquier otra viscera, depende de la calidad de la sangre que recibe. Nuestra mente trabaja mejor si el sistema nervioso está desintoxicado. El equilibrio ejercicio-descanso, evitar sustancias tóxicas y la alimentación sana es necesaria para estar en plenas facultades mentales, pero no es suficiente. El cerebro está también bajo la influencia de los estímulos que recibe a través de los sentidos y de la memoria. Nuestra mente atormentada por los malos recuerdos, nos da una visión deformada de la realidad. También necesitamos limpiarnos de creencias erróneas. ¿Cómo hacerlo? A continuación van algunas ideas.

### SOMOS MUCHO MEJORES DE LO QUE APARENTAMOS

Todos los seres humanos nacemos con la posibilidad de ser listos y superinteligentes. Capaces de inventar soluciones elegantes a los problemas más complicados. Originales, creativos e ingeniosos. Gran agilidad mental, poder de concentración y memoria.

Todos nacemos con alegría de vivir, divertidos y contentos de estar vivos. Siempre entusiastas a pesar de las dificultades. Vemos los inconvenientes como una oportunidad para poner a prueba nuestras preciosas facultades. Tenemos interés y curiosidad por todas las cosas, por todos los conocimientos y por todas las personas.

Nacemos tranquilos, atrevidos y valientes.

Todos somos afectuosos, cariñosos y cercanos. Nos gusta la intimidad y nos encanta

cooperar, ayudar y pedir ayuda; dar y pedir, aprender y enseñar. Tendemos a estar juntos, abrazarnos y acariciarnos. Nos sentimos unidos a todas las personas y al resto de la Naturaleza. Sentimos aprecio por nosotros mismos, por los demás y por el resto del Universo.

Todos somos muy valiosos y podemos sentirnos orgullosos de pertenecer a la raza humana.

Nuestro cerebro, ya en el útero materno, empieza a recibir datos a través de los sentidos y los va archivando. Estos datos ordenados, nos sirven para dar respuestas inteligentes a los problemas que nos encontramos en la vida. De niños, aún con pocos datos, ya somos inteligentes y tenemos pensamientos propios.

La sociedad actual no está hecha a nuestra medida. La grandeza humana con la que nacemos no tiene cabida en el actual orden social. A través del crecimiento somos maltratados y forzados a amoldarnos a una sociedad inhumana,  **cubriendo**  parte de nuestras preciosas cualidades pero nunca destruyéndolas.

**¡Las apariencias engañan! Todas las personas somos un mundo de valores por descubrir.**



## ¿COMO LOS HUMANOS VAMOS PERDIENDO FACULTADES?

Cada vez que pasamos por una experiencia desagradable nuestro cerebro se bloquea y pierde la capacidad de ordenar los datos que le llegan continuamente por los sentidos. Esta grabación de datos desordenados, nos va a dificultar ver la realidad tal y como es: **"Todo depende del color del cristal (DEL DOLOR), con que se mira"**. En vez de sernos útiles, éstos datos van a ser una molestia para nuestra vida.

La forma que tiene el cerebro de librarse de experiencias dolorosas es expresando el dolor. **Cuando nos duele algo, necesitamos contárselo a alguien.** Con el desahogo, se ordenan los datos que entraron durante el disgusto, y podrán ser de utilidad en el futuro. Sin embargo, este proceso curativo ha sido malentendido, despreciado y castigado. Y por ello no nos atrevemos a mostrar nuestros sentimientos.

### REPRIMIR EL DESAHOGO, ACARREA GRAVES PROBLEMAS INDIVIDUALES Y SOCIALES

La consecuencia de frenar el proceso natural de desahogo es que el cerebro humano va acumulando disgustos y va perdiendo facultades. Las malas experiencias del pasado, se reviven, cuando el presente nos las recuerda de alguna manera, presionando sobre nuestro pensamientos, estados de ánimo, palabras y hechos. "Gato escaldado, del agua fría huye".

Nuestro cerebro es manipulado por grabaciones del pasado y nos cuesta ser dueños de nosotros mismos. Desde edades muy

tempranas, llevamos **"un enemigo interno"** que nos domina y no nos deja mostrarnos tal y como somos. Sentimos, pensamos, decimos o hacemos cosas que no queremos y encima nos creemos culpables por ello.

**¡ La culpa no existe ! . Siempre intentamos hacer lo mejor que podemos. Si actuamos mal es porque nos sentimos mal. Sentirse culpable es un obstáculo para corregir errores y funcionar mejor.**

Es así como se explica que seamos aburridos y estúpidos. Que nos cueste pensar tranquilos y nos confundamos tanto. Que no podamos concentrarnos, nos despistemos y nos falle la memoria.

Es por ello que hay personas tristes, desanimadas y pesimistas. Aburridas y sin ganas de vivir. Desesperados y con ideas suicidas. Es por ello que tememos tanto a las dificultades, huímos de ellas e intentamos de esquivarlas.

El dolor sin expresar nos produce intranquilidad, nos hace estar asustados y andar de prisa.

Los disgustos sin desahogar no nos dejan sentir aprecio por uno mismo, ni por los demás. Nos sentimos amenazados y nos encerramos en nosotros mismos. Competimos y nos dañamos hasta llegar a matarnos. Acumulamos riquezas y derrochamos, haciéndonos insensibles a la miseria de otras personas. Contaminamos y destruimos la Naturaleza, nuestro único hogar.

Es el dolor guardado el que hace sentirnos menos capaces de lo que realmente somos, sintiéndonos acomplejados e indecisos.

Al no atrevernos a desahogar nuestros disgustos, intentamos inútilmente ahogarlos con drogas y otros comportamientos compulsivos: comer más de la cuenta, trabajar sin parar, quedarnos pegados a la tele, estar obsesionados con el sexo, etc.

El no sacar la emoción fuera, nos mantiene tensos todo el día y no nos deja dormir de noche. Puede llegar a producirnos pesadillas, ahogos y palpitaciones. Tensiones musculares, dolores, tics nerviosos y tartamudeo. E incluso, puede acarrear problemas físicos: úlceras digestivas, colitis, diarreas, sarpullidos en la piel y trastornos respiratorios como el asma.

Personas angustiadas que conviven con niños (padres, familiares, maestros, etc.), van contagiando sin querer los disgustos pendientes de desahogo.

A lo largo de los siglos, los humanos angustiados, han ido creando una organización social irracional e injusta. Ésto produce mucho dolor a todas las personas.



La lucha de clases (la explotación entre humanos), el consumismo, el machismo (el desprecio a la mujer), el racismo (el desprecio a la gente de color), el imperialismo (la opresión a los pueblos), y el adultismo (la falta de respeto hacia niños y jóvenes). La familia y la escuela autoritaria. Los métodos de aprendizaje opresivos. La "mili", expresión máxima del desprecio a humanos por humanos. La angustia provocada a través de la religión. El desempleo, el hambre y la guerra.

Las circunstancias dolorosas sin desahogar, no me dejan ser yo mismo. Nacemos con grandes cualidades, y aunque muchas de ellas queden semienterradas por los disgustos, nos acompañan siempre. Estamos aún a tiempo para desenterrarlas y disfrutar de ellas. ¡ Todos nos vamos a beneficiar !

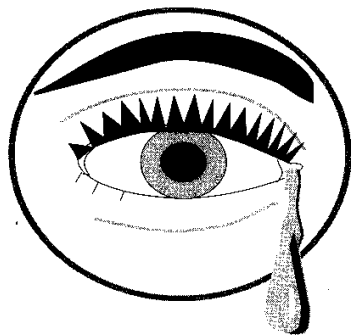


## NECESITAMOS QUE SE NOS ESCUCHE, PARA DESAHOGAR Y RECUPERAR ASÍ NUESTRAS FACULTADES.

Necesitamos comer, beber, dormir, no pasar ni frío ni calor, etc. Y también necesitamos que alguien nos escuche con interés, regularmente.

Si no se satisface esta necesidad, perdemos facultades mentales. Sin comunicación, sin expresión (oral, escrita o artística), la mente se deteriora.

Al hablar de lo que nos duele, pueden aparecer descargas emocionales curativas. La tristeza se cura con las lágrimas y el llanto. El miedo con el temblor y el sudor frío. La frustración y la rabia, retorciendo el cuerpo, haciendo gestos bruscos con pies y manos, y gritando. La vergüenza se cura con la risa. Bostezar, rascarse y estirarse, libera las tensiones musculares.



**Llorar, reír, patear, rugir, Temblar, sudar, bostezar, estirarse, ... son procesos naturales de curación.**

Esta necesidad ya la sabe nuestra mente desde el nacimiento. Es por ello que los humanos andamos buscando, sin darnos cuenta, alguna oportunidad para desahogarnos y así quitarnos pesos de encima.

Pero no suele funcionar del todo, ya que nos interrumpimos.

Para que las cosas funcionen bien, se trata de organizar esta necesidad de desahogo que todos tenemos, estableciendo UN **TURNO**: ahora te toca a ti desahogar y yo voy a ayudarte; luego me tocará a mí. Esto puede funcionar en parejas o en pequeños grupos. Todos necesitamos ser escuchados, y el turnarse es una forma de **repartir el tiempo equitativamente**. El turno es una buena medicina tanto para aquellos que les cuesta callar y escuchar, como para aquellos que les cuesta hablar.

Para que este proceso natural de curación funcione, es necesario **pedir permiso para desahogar**. Uno de los motivos es el respeto hacia la otra persona (no es bueno obligar a nadie a que te escuche). Y el otro motivo es la eficacia. **Intenta desahogar sólo cuando alguien esté listo y dispuesto a escucharte**. La persona tiene que poder y querer escucharte. A veces estamos intentando desahogar en momentos inoportunos. No es fácil escuchar y ayudar a desahogar. No estamos acostumbrados. Por eso es importante **AVISAR** de tus intenciones, para que la otra persona ponga todos los sentidos y la cosa salga bien. **Si decides desahogar, busca la persona, el momento y el lugar adecuado**. La mayoría de la gente, todavía no sabe lo bueno que es escuchar y cómo hacerlo. Tú mismo puedes adiestrar a la persona que elijas para desahogar. Escucharle tú primero puede ser una bonita demostración práctica.

## AYUDANDO A DESAHOGAR:

Al principio lo haremos torpemente, por falta de costumbre. Incluso nos resultará incómodo y nos dará vergüenza. Pero poco a poco, iremos creando una cultura de escucha y desahogo, que nos ayudará a recuperar nuestras preciosas cualidades.

**NO** le interrumpas el desahogo. **NO** le aconsejes ni le des soluciones. **NO** le interpretes ni le digas lo que tú crees que le pasa. **NO** le intentes hacer razonar. **NO** intentes animarle, tranquilizarle o hacerle pasar un buen rato. **NO** discutas sus sentimientos y pensamientos. **NO** le quites importancia. **NO** intentes satisfacer tu curiosidad.

**SI...** Habla poco y ayúdale a hablar de sí mismo. Pregúntale cómo se siente. Muéstrale interés. Muestra agrado por estar escuchándole. Muestra respeto por lo que piensa y siente. Aprueba sus descargas emocionales y muéstrate tranquilo. Muéstrale aprecio, dile las cosas que te gustan de su persona, recuérdale sus cualidades. Prueba el contacto visual y físico: ofrécele la mano o un abrazo, mírale con ternura, sonríele. Asegúrale tu convencimiento de que siempre está luchando por hacer lo mejor que puede (dis-cúlpale). Muéstrale confianza en sus capacidades.

Asegúrale que vas a guardar en secreto todo aquello que te cuente (confidencialidad). Antes de decir o hacer algo, **OBSERVA Y PIENSA** si le ayudará a desahogar.

**Escuchar lo que dice y también lo que no logra decir.**

## SIEMPRE HAY MOTIVOS PARA DISFRUTAR Y CANTAR ALEGRE

Prestar atención a lo que te angustia, sólo tiene sentido cuando tienes oportunidad de desahogar.

Guarda un momento para ello, y el resto del día ocupa tu atención en lo que es gratificante e interesante en tu entorno.

Aprendamos a ver el lado bueno de las cosas ("No hay mal que por bien no venga"). Podemos aprender a **descubrir el lado bueno de las personas, aunque su angustia haga todo lo posible por ocultarlo**. Si piensas y hablas bien de la gente (incluyéndote a ti mismo), ayudas a crecer las cualidades humanas.

Disfruta de lo que tienes en vez de torturarte pensando en lo que te falta. No estamos acostumbrados, pero con la práctica persistente podremos lograrlo.

¡Aún cuando corran malos tiempos! ("Si la vida te da un limón... házte una limonada").

## LO QUE NO SUELE FUNCIONAR:

- **Intentar ahogar las penas** con alcohol, tabaco, drogas, trabajo, tele, sexo, etc. ¡Las penas son buenas nadadoras y vuelven a salir a flote!
- **Despreciar, culpabilizar, reñir y castigar**. Si alguien actúa mal es porque se siente mal. Poner mala cara y gritar (incluso a uno mismo) hace que nos sintamos peor y volvamos a tener actuaciones de las cuales luego nos arrepintamos.

## No te lo tomes personalmente:

si alguien te trata mal, no es que no te quiera, han sido sus angustias las que le han hecho actuar así.

**Si de verdad quieres que alguien mejore su comportamiento:**

- Valora sus aciertos: Dile las cosas que tu crees que hace bien.
- En vez de señalar sus equivocaciones, dile, en positivo, en qué puede mejorar y cómo hacerlo.
- Muéstrale tu apoyo en sus buenos propósitos.

- **Cerrar los ojos y no hacer nada por parar conductas equivocadas y dañinas, por miedo al enfrentamiento.** Cuando alguien se porta mal, indirectamente está pidiendo ayuda. El primer perjudicado del mal comportamiento es la misma persona que lo realiza. La mala conducta es el resultado de la ignorancia, deficiencia mental o perturbación afectiva. Tenemos que aprender a ser amables con la persona a la vez que nos oponemos tajantemente a sus actuaciones equivocadas. Parar la acción o conducta injusta, sin condenar a la persona que lo realiza. Odiar la enfermedad y amar al enfermo que la padece.

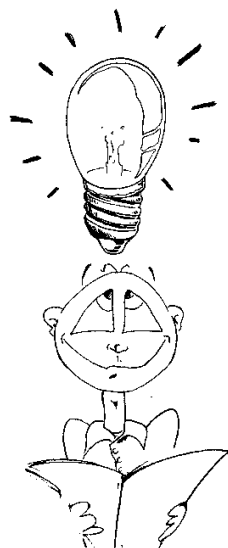
**PARA QUE NUESTRA CABEZA NO SE DETERIORE CON EL USO:**

1. **Necesitamos sacar malos recuerdos,** expresar sentimientos molestos. Sacándolos afuera podemos ver más claro y pensar mejor.
- **Sacar por escrito:** Escribir es un modo de transformar el sufrimiento en un tesoro. Es una fuente de vitalidad y de ánimo. Escribe aunque al principio no tengas ganas. Quizás saques el mayor provecho al escribir sobre temas que no te apetezcan y que te den vergüenza. Escribir sin analizar, sin juzgar, sin criticar ni interpretar. Más que de hechos,

escribir de sentimientos, de estados de ánimo o afectivos. Imágenes, intuiciones, pensamientos,... Escribe sobre la sensación que te queda al terminar de escribir. Lee todo y escribe de nuevo sobre las sensaciones que te aparecen.

- Elabora un **"programa de liberación para tu mente"**, anotando los acontecimientos dolorosos de tu vida pendientes de desahogo y lo que te ayuda a desahogar.
  - **Sacar contándole a alguien** que esté dispuesto a escucharte, en el momento y lugar adecuado.
2. **Necesitamos meter buenas ideas en la cabeza.**

Aunque ya nos las sepamos, necesitamos refrescarnos la memoria regularmente, ya que los disgustos nos hacen olvidar lo auténtico. Necesitamos alimentar el ánimo con buenas ideas, si no nos desanimamos y nuestra vida



pierde sentido. Necesitamos LEER, VER, ESCUCHAR con regularidad ideas que recuerdan lo valioso que eres tú mismo y el resto de los humanos, que nos ayuden a entender las cosas que nos pasan y ocurren a nuestro alrededor, que recuerden que hay muchas posibilidades de mejorar tu situación y la de toda la Humanidad.

**MARCAR METAS Y HACER PLANES. ¿A DONDE QUIERO LLEGAR?**

Sin objetivos, estamos a merced de los estados de ánimo, de las circunstancias y de la presión social. Elige tus objetivos a corto, a medio y a largo plazo, y recuérdalos de vez en cuando. Objetivos para ti, para tu grupo, para tu país, para la Humanidad entera. "Sólo por hoy pondré por escrito lo que espero hacer en cada hora. Aunque luego no siga exactamente el plan, lo tendré. Así me libraré de dos plagas: "la Prisa y la Indecisión".

**APRENDER ALGO  
TE RENUEVA : Una de las  
causas de envejecimiento es  
perder el interes por aprender  
algo nuevo.**

**ES BUENO HACER COSAS QUE NO APETECEN:**

La desgana tiene que ver con nuestras angustias. Que el miedo, la vergüenza, el desánimo, etc. no te impidan hacer lo que realmente quieres. No dejes que el miedo y la pereza te vencan. ¡Vencelas tú! El miedo

paraliza y la acción vence al miedo. ¡Muévete! Empieza ya a hacer lo que realmente quieres aunque no tengas ganas. ¡Ya vendrán luego! Verás que no era tan difícil como temías ("No es tan fiero el león como lo pintan"). No retrases las tareas que temes y te parecen desagradables. Ocuúpate cuanto antes de ellas y así te libras de ese fantasma amenazante. Enfrentarte a las dificultades produce una satisfacción más duradera que evitarlas. Esquivarlas produce nuevos problemas y te hace perder confianza en ti mismo. Es mejor intentar superar dificultades que inventar excusas para evitarlas.

Que la rabia y el enfado no te lleven a hacer cosas de las cuales luego te arrepientas.

**¿Qué hacer con nuestros sentimientos?**

- Darnos cuenta de ellos, reconocerlos, aceptarlos como buenos amigos (algo podemos aprender de ellos), no rechazarlos.
- Si los mostramos, si los desahogamos ante alguien dispuesto a escuchar, no influirán en nuestras decisiones y acciones.
- No necesitas esperar a desahogar para empezar a hacer cosas a pesar de los sentimientos molestos. Es una buena ayuda para librarnos de ellos.

**HAZTE "AMIGO INVISIBLE"**

"Sólo por hoy, haré a alguien algún bien sin que descubra quién ha sido". Necesitamos tanto o más querer que ser queridos. Desde que nacemos somos objeto de amor de todo el Universo. El hecho de no habernos sentido querido de pequeños, nos mantiene confundidos, y ansiosos por conseguir cariño, lo que a veces nos vuelve desagradables y poco atractivos.

## ¿QUÉ HACER CUANDO ESTAS ANGUSTIADO?

Un mismo acontecimiento puede ocasionar distintas reacciones emocionales, en diferentes personas. **“Todo depende del color del cristal con que se mire”**. Nuestros malestares, en parte depende de nuestra manera de percibir las cosas. No podemos cambiar el mundo a nuestro gusto (al menos por ahora), pero podemos cambiar el color del cristal a través del cual lo miramos. Podemos aprender a “no tomarnos las cosas tan a pecho”, a “tomarnos la vida con filosofía”. Cuando nuestro precioso cerebro esta programado con **pensamientos irracionales o exigencias**, tenemos muchas posibilidades de salir perdiendo. “Yo debería ser... La gente debería ser... El mundo y la vida debería ser... Y cuando yo, los demás y la vida no son de mi gusto... todo es un asco y me siento un desgraciado”.

Una exigencia irracional es pensar que “siempre y en todo momento toda la gente tiene que ser amable y respetuosa conmigo”. Muchas veces esto no ocurre y nos pasamos un mal rato.

Cuando programamos nuestro cerebro con **pensamientos racionales o preferencias**, siempre tenemos las de ganar. Incluso cuando alguien me maltrata, puedo pensar: preferiría un trato más amable, pero ha debido tener un día difícil o quizás una infancia muy dura.”

Siempre que estamos angustiados tenemos algo que aprender de este malestar. Es una ocasión para descubrir el **“pensamiento irracional exigente”** (ese **enemigo interno** que no nos dejar funcionar bien), y transformarlo en un “pensamiento racional preferente”. El sufrimiento lleva incluida una lección muy valiosa.

## ¿COMO HACERLO?

- 1º) **Descubrir el acontecimiento desencadenante, y aceptarlo** (al menos ahora). Si te preguntas cuándo has empezado a encontrarte mal, es fácil que descubras el hecho desencadenante (**un verbo**). Deja de exigir. Aunque no te guste, las cosas han ocurrido así. Por ej. “No he encontrado trabajo”
- 2º) **Explora y define tu malestar**. Deja de echar la culpa al exterior y házte responsable de lo que sientes. Deja de mirar para afuera. Ahora mira para dentro, y escúchate. ¿Cómo son mis sensaciones corporales? ¿Cómo te sientes? (**adjetivos**). Siguiendo el ejemplo: “despreciado, desanimado, aconplejado, avergonzado”.
- 3º) **Descubre y formula claramente los pensamientos irracionales, exigentes y destructivos que te causan emociones dolorosas**.  
“Soy un fracaso total”. “No valgo nada”. Debería tener trabajo, sino no merece la pena vivir”. Este tipo de pensamientos, es lo que te daña. Identificarlos, ya es un logro. A tu **“enemigo interno”**, no le gusta que le descubran y le hablen cara a cara, ya que se debilita.
- 4º) **Discute y cuestiona los pensamientos irracionales. Búscale las alternativas racionales y constructivas**. “Aunque no tenga trabajo, no quiere decir que sea un fracaso. Lo que realmente es un fracaso es esta organización social que no nos deja ejercer a tanta gente el derecho a trabajar. Todos los humanos somos valiosos, tanto los desempleados, como los empleados. Aún sin trabajo, puedo

agudizar mi ingenio y hacer que mi vida sea interesante.”

- 5º) **Refuerza los nuevos pensamientos a base de repetición, imaginación y conducta apropiada.**

\* Este ejercicio, es mejor si lo haces por escrito y después se lo cuentas a alguien que te quiera escuchar.

## DISOLVIENDO PENSAMIENTOS OBSESIVOS O DEPRESIVOS: ESCRIBIR, LEER Y QUEMAR.

Cuando tienes pensamientos que no puedes quitar de la cabeza, que te persiguen día y noche, que no te dejen vivir en paz:

- 1º) **No te los prohibas, pero guarda un momento fijo al día para pensar en ellos, en un lugar tranquilo**. No menos de una hora, ni más de hora y media. Cuando aparecen pensamientos perturbadores, te dices a ti mismo: “Ahora tengo otras cosas en las que pensar; pensaré sobre esto en el tiempo previsto para ello”. Puedo tomar nota para recordar este pensamiento.
- 2º) **Los días impares, pones por escrito los pensamientos indeseados, al menos durante una hora, aunque ello signifique repetir una y otra vez las mismas frases.**

- 3º) **Los días pares, durante al menos una hora, lees lo escrito el día anterior y después lo quemas.**

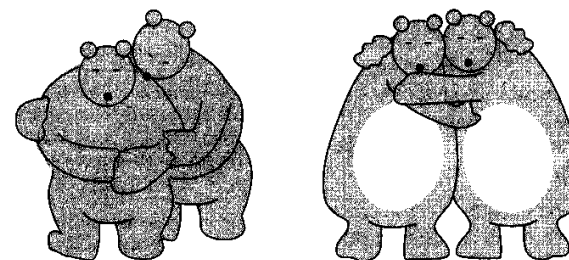
Con este ejercicio, los pensamientos perturbadores desaparecen antes de 6 días.

## MEJORANDO LAS RELACIONES HUMANAS.

Los seres humanos, si no hubiéramos sido maltratados, viviríamos en armonía con nosotros mismo, con los demás y la Naturaleza. No es mas que dolor sin desahogar lo que nos impide vivir en armonía.

- 1º) **Menos reproches y más muestras de afecto**. Para estar bien, necesitamos que se nos tenga en cuenta de vez en cuando. El peor castigo”, es el látigo de la indiferencia”. Preferimos gritos y reproches a la indiferencia. Pero lo saludable es recibir afecto. Vivimos en una cultura donde escasean las

**NECESITAMOS ABRAZOS**  
**FRECUENTES:** El animal humano necesita el contacto físico para su bienestar. El abrazo es una forma muy especial de tocar.  
Necesitamos abrazos diarios: 4 para sobrevivir, 8 para mantenerse, 12 para crecer.  
iii Pide permiso para abrazar !!!



muestras de afecto y esto trastorna nuestra mente. La obsesión por el sexo puede ser una consecuencia de esa escasez cotidiana de afecto. Tenemos que volver a aprender a dar, pedir y recibir muestras de afecto: una mirada amistosa, una sonrisa, un guiño, una caricia, un beso, un abrazo, un masaje, palabras de valoración y aprecio, etc.

- 2º) **Comunica los resentimientos cuanto antes, sin culpabilizar a la otra persona de tu malestar.** Un “Resentimiento” es un sentimiento de malestar que se ha desencadenado en ti, a partir de un acontecimiento. Ese malestar te hace sentirte distante de otra persona. La causa de tu malestar, no es la conducta de otra persona, sino tu creencia de cómo debería haber actuado. Nadie tiene la culpa. El responsable de tu malestar es una creencia errónea instaurada en tu mente. Si acostumbras a guardarte cosas que te han molestado de la otra persona, al final se amontonan y la convivencia se convierte en un infierno. Un día explotas y le echas en cara todo junto y de malas maneras.

#### ¿Cómo hacerlo?

- Primero, tienes que dejar de echarle la culpa a la otra persona y darte cuenta del sentimiento que se ha despertado en ti (UN ADJETIVO: asustado, triste, rechazado, avergonzado...).
- Luego darte cuenta de la acción que ha desencadenado dicho malestar (UN VERBO: levantar la voz, llegar tarde, quedarse callado ...).
- Y después darte cuenta de cómo crees tú que **debería** haber actuado la otra persona. Esta **exigencia**, es la causan-

te del sufrimiento.

Una vez que te hayas aclarado contigo mismo, atrévete a compartir con la otra persona. Le pides permiso, buscas el momento y el lugar adecuado, y **hablas de tus sentimientos, sin juzgarle ni echarle la culpa**: “Cuando tú has llegado tarde... yo me he sentido despreciado”. Escuchas atento su contestación y das las gracias por haber querido compartir sentimientos contigo.

- 3º) **Comunica tus fantasías (lo que tú piensas de la otra persona, o bien lo que te imaginas que ella piensa de ti).** Hasta en la fantasía más descabellada (paranoia), existe algo real. Cuando alguien piensa algo es por algo. Cuando transmites tu fantasía sinceramente y se contesta sinceramente, se puede averiguar lo que hay de real. ¿Qué es cierto y qué no es cierto de este pensamiento que me ha surgido? ¿Porqué he podido pensar eso?

\*Por falta de constumbre, tememos y nos cuesta este tipo de comunicación. Por eso sería bueno fijarse un horario regular para hacerlo. Si no pasará el tiempo y la relación se irá deteriorando.

#### **PIDE LO QUE QUIERAS PERO NO LO EXIGAS:**

En nuestra cultura esta bien visto DAR pero no PEDIR. Atrévete a pedir lo que quieras. No esperes a que la gente lea tu pensamiento. Tienes una posibilidad de conseguir lo que quieres si lo pides claramente, y con buenos modales. Cuando pides acepta la posibilidad de que la otra persona no quiera darte lo. La exigencia tiene mas que ver con una orden o imposición. No des ordenes, PIDE por favor.

#### **PEDIRSE MUTUAMENTE UNA TRIPLE MEJORA.**

Hago una lista de tres conductas que desearía que la otra persona mejorara. Tiene que ser en positivo (por ej. “aumentar el largo de tus uñas”, en vez de “dejar de comerte las uñas”), y concretas (que se pueda medir después).

La otra persona hace lo mismo y nos la intercambiamos. Tienen que ser aceptadas por la otra persona, y si no, se modifican.

Se hace por escrito un compromiso bilateral de llevarlo a cabo. Se revisa su cumplimiento al cabo de un período prefijado.

#### **TRES POSIBILIDADES PARA ENFRENTAMIENTOS O ENFADOS.**

- 1) **Cada uno desahoga aparte**, por qué está harto de esa persona, qué es lo que no soporta de ella, lo que más te fastidia de ella, a quién se parece, a qué otras personas le recuerdan.
- 2) **Una persona hace de mediador**, y escucha por turnos a cada persona en conflicto, delante de las demás.
- 3) **Dos personas en conflicto** (o que quieran mejorar su comunicación), **se reúnen tres veces a la semana, media hora, durante un mes.** Buscan un lugar donde no sean interrumpidas, con papel, lápiz, moneda y avisador. La moneda decide quien empieza a hablar. Se pone el avisador para cinco minutos. El que habla, lo hace del tema que quiera. **El que escucha no puede interrumpir.** Sólo puede tomar notas para aclarar o rebatir. Cuando suene el avisador, el que habla debe callar inmediatamente. Ahora el oyente hace un resumen de lo que ha escuchado. Si el locutor no está satisfecho, dice “No lo captastes bien del todo” y pasa a aclarar lo que

no se entendió. El oyente vuelve a resumir lo que ha entendido, hasta que el locutor siente que ha sido escuchado y entendido del todo. Termina diciendo “Está bien, gracias por escucharme”. Entonces se coloca el avisador para cinco minutos y le toca hablar a la otra persona. En una sesión de media hora, cada uno tiene al menos dos oportunidades de hablar. Si sobra tiempo, se reparte a partes iguales una tercera oportunidad. Al final, es importante abrazarse y abandonar toda discusión adicional, hasta la próxima reunión prefijada. Así se evitan debates interminables.

#### **LAS HERIDAS CICATRIZAN MAS RAPIDO Y LAS ENFERMEDADES SE CURAN ANTES SI SE DESAHOGA.**

En todo dolor o molestia, existe un componente físico y otro mental. Procurar ocupar la atención en cosas interesantes y guardar un rato al día para desahogar:

- Animarle a que cuente dónde tiene molestias y a quejarse (que repita gritando “¡ay, ay, ay! ¡uy, uy, uy!!”).
- Que cuente si esta situación se le parece a otra anterior, o le recuerda a algo.
- Que cuente cómo ve su futuro, si tiene miedo a no curarse y a sufrir.
- El contacto físico rompe la sensación de soledad. Con sólo dar la mano, se ahorran calmantes a la hora de parir y en los enfermos terminales. ¿Y qué tal un masaje?

## DEL DICHO AL HECHO HAY UN BUEN TRECHO (IDEAS Y RECURSOS CONTRA LAS ADICCIONES).

**A** veces nos damos cuenta que tenemos comportamientos dañinos, pero nos sentimos incapaces de cambiarlos. Lo hemos intentado en algunas ocasiones y no lo hemos conseguido. Entonces nos desalentamos y decimos que no tenemos fuerza de voluntad, cuando lo que necesitamos es más de maña que de fuerza. Hay que pararse a pensar, estudiar y conocer al enemigo que vamos a combatir. Las adicciones son comportamientos automáticos que parecen que escapan de nuestro control. Esconden experiencias angustiosas pendientes de desahogo. Oponernos a dichos impulsos, no sólo es bueno para nuestro cuerpo (no comer tanto, dejar de fumar, dejar el alcohol, etc...), sino incluso para nuestra mente, ya que estos automatismos están dificultando el desahogo que liberará a la mente de nuestro pasado angustioso.

### DOS MENTIRAS QUE HAY QUE DESENMASCARAR

1º) **La adicción no es un placer:** "Si me gusta fumar, por qué me voy a reprimir". "Es que a mi niño le gusta comer mucho". Se dice que el sádico goza haciendo daño, y que el masoquista goza sufriendo. ¿Cómo pueden ser verdaderos placeres, comportamientos que dañan? Lo que es cierto es que resulta incómodo enfrentarse a un viejo hábito, y que hay que pasar un "un síndrome de abstinencia" más o menos desagradable. Equivocarse es una importante fuente de aprendizaje. Lo malo es no reconocer tus errores, defenderlos y persistir en ellos. El primer paso para liberarse de una adic-

ción es reconocer que hasta ahora he sido esclavo de un hábito dañino.

2º) **La adicción no es un delito,** sino una alteración de una parte de la mente. Los adictos no somos gente mala, ni estúpida o inútil. En otros aspectos de la vida podemos ser brillantes. Otro paso necesario para librarnos de una adicción es dejar de sentirnos culpables o avergonzados y valorarnos a nosotros mismos sin condiciones.

*Decirle a una persona que es un falso o hipócrita, que mucho dice pero poco hace, es echar más leña al fuego de la adicción. Aunque no lo parezca todos los humanos estamos luchando para ser más libres y funcionar mejor. Buscando en la oscuridad la salida al laberinto.*

### OTRAS IDEAS PARA LIBRARNOS DE COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS:

- **Haz una lista de motivos o razones,** y tenla siempre a la vista para recordártelas. Lo que es bueno para ti, también será bueno para los demás y para el planeta. Busca motivos por tu bien, por el de los demás y por el bien del planeta.
- **Concentra tu esfuerzo en un plan de ataque de 5 días.** Elige bien los días, durante los cuales tu objetivo principal será el cambio de ese hábito. Evita durante esos días problemas serios que te vayan a agobiarse mucho.
- **Para ser más dueño de tus actos y tener más control,** es importante estar bien descansado, andar sin prisas, no consumir sustancias que afecten al cerebro (café, té, alcohol, ...), no adormilarse con exceso de comida (atención con los sabores fuertes que excitan el apetito: frituras,

ajo, cebolla, vinagre, picantes, sal, azúcar, ...). Durante esos 5 días cuida especialmente estos aspectos.

- **Búscate una buena compañía.** Durante esos 5 días, evita a las personas que padezcan la misma adicción y no tengan propósito de luchar contra ella. Pero no te aisles. No te quedes solo contra la adicción. Te será de una gran ayuda relacionarte con gente que lleva la misma lucha. Consíguete un amigo con quien llevar el plan. Comunícate con tu compañero de batallas diariamente. Es mucho más fácil liberarte de una adicción, si cada día haces el esfuerzo de animar a otra persona que también está dejando el mismo hábito.



El acudir a una "Casa de Reposo-Escuela de Salud", con ese buen propósito, es una forma de poner el viento a tu favor.

- **Pide ayuda.** Comunica tu bonita decisión a personas que también estén dispuestas a darte apoyo. Oponerse a un acto compulsivo, es destapar viejos disgustos pendientes de desahogo. Es una gran ayuda tener a mano personas que comprendan lo que vas a pasar y estén dispuestas a escucharte. Reunirse semanalmente con personas que tengan problemas semejantes, con el

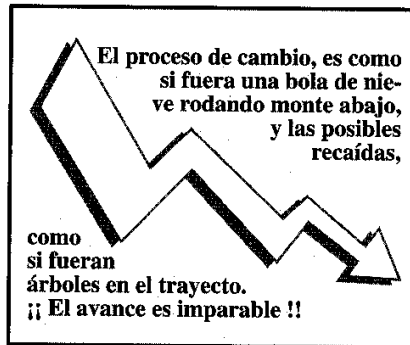
fin de desahogar y darse apoyo, se ha demostrado muy eficaz en dependencias tan destructivas como el alcoholismo.

- **Tomar una decisión a corto plazo y repetirla diariamente.** Se ve más posible oponerse a un acto compulsivo durante unas horas, que durante toda una vida. "Sólo por hoy, he decidido no comer fuera de horas, aunque me vengan las ganas. Sé que las ganas van a venir estos primeros días (esa es la adicción con la que voy a terminar), pero mi decisión va a ser más fuerte". Tener esta decisión escrita a la vista, para recordársela antes de dormir, al despertar, durante la jornada, sobre todo esos 5 primeros días. Para el 4º día las ganas suelen disminuir.

- **No rendirse y no culpabilizarse.** No tires la toalla. Es muy probable que tengas algún resbalón y la compulsión pueda contigo. En la lucha de liberación de tu mente es muy normal que se pierdan algunas batallas. ¡Hay que saber perder! De todas las derrotas puedes extraer enseñanzas decisivas para la victoria final. Corta todo intento de reprocharte, culpabilizarte y castigarte. Esto aumenta el dolor y fortalece la adicción. Recuerda que estás haciendo lo mejor que puedes. No dejes que se apodere de ti el desánimo. Estas aprendiendo. ¿Acaso aprendiste a andar en un día? Te caíste muchas veces y probaste una y otra vez hasta lograrlo. Vuelve a la carga y retoma la decisión diaria de cambiar ese hábito.

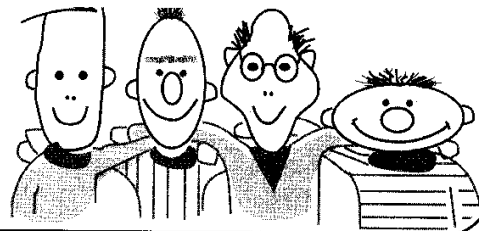
- **Llenar el vacío.** Prepara alternativas a la adicción. No estés desocupado, sobre todo esos 5 primeros días. Organízalos de forma que estés entretenido con tus pasatiempos favoritos. Cambia de costumbres, sobre todo aquellas que tengan algo que ver con la adicción. Cuando me vengan

las ganas, me propongo resistir dos minutos, respiro profundamente, bebo un vaso de agua, decido pensar y ocuparme en otra cosa, telefono a alguien, ... El oxigenarme tranquiliza y me da más control sobre mí. Bajo y subo las escaleras con vigor. Me doy un paseo respirando profunda y rítmicamente (6 pasos inspirando, seguidos de 6 pasos espirando). Me aprendo una canción y la canto a pleno pulmón. Bailo y salto. Hago algún ejercicio de gimnasia respiratoria. Me doy una ducha templada y termino con fría.



- Imagínate a través de todos los sentidos que ya lo has logrado. Qué sensaciones corporales tienes, qué ves, escuchas, gustas y hueles.

Vivimos en un sistema social infernal que mata a niños de hambre, deja a la gente sin empleo, nos enfrenta entre los humanos, derrocha energía, envenena aire, agua y alimentos, ... El poder de parar ésta maquinaria destructiva está en manos de los que la mueven: los trabajadores unidos.



## EL CAMBIO INDIVIDUAL ES NECESARIO, PERO NO SUFICIENTE.

Necesitamos cambiar el actual orden social por otro más adecuado, que libre a los humanos de tanta opresión y sufrimiento gratuito.

El 20% de la población nos hemos apoderado y consumimos el 80% de los recursos naturales. El resultado es un Hiroshima diario: 25 millones de muertos al año por malnutrición y hambre.

Si no cambiamos el rumbo, cada vez habrá más personas que no tengan derecho a trabajar.

A la Humanidad nos urge aprender a vivir como una familia única de hermanos trabajadores.

*Repartir como buenos hermanos ... el trabajo, las riquezas, la palabra y el poder de decisión.*

Los que se encargan del trabajo más digno y delicado que es la crianza (padres, maestros, etc.), necesitan de apoyo psicológico y económico, para que la próxima generación reciba el mejor trato posible.

Necesitamos de mucha gente organizada, haciendo un trabajo inteligente para acelerar el cambio social amplio y profundo que tanto necesitamos.

## ¡IMPACIENTES DEL MUNDO UNIOS!

**V**ivimos en una sociedad enferma que nos enferma. Nuestros buenos propósitos van contra la corriente social imperante que nos arrastrará si no estamos unidos.

Mantenerte en conexión con gente que tenga las mismas buenas intenciones estimula y da fuerza.

Cada vez somos más los que queremos aprender a vivir en armonía con la naturaleza. Juntos podemos hacer más cosas que en solitario.

Necesitamos recopilar buenas y sencillas ideas sobre "el arte de vivir". Y darlas a conocer a toda la gente. Todo el mundo tiene derecho a conocer las ideas básicas de auto-cuidado y autocuración. Cuando muchas personas hayan cambiado de mentalidad, harán un gran influjo en el resto de los humanos y la sociedad entera cambiará.

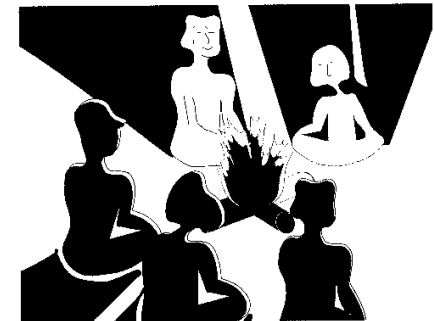
Para que nuestras buenas intenciones florezcan, **necesitamos crear ambientes estimulantes** donde el viento sople a nuestro favor. En la ciudad, lugares de encuentro y diversión, de consumo ecológico (tienda de comestibles, comedores, etc...). Sitios donde reunirse para practicar la ayuda mutua y la solidaridad como terapia. En el campo, "Casas de Reposo-Escuelas de Salud", donde poder convivir, aprender cosas útiles y hacer curas de reposo y desintoxicación.

La Sanidad es la organización social encargada de nuestra salud. La mantenemos con nuestro dinero porque vamos a usar de ella. La Sanidad es nuestra, nos pertenece y entre todos tenemos que cuidarla para que funcione bien.

### Necesitamos una Sanidad:

- **PUBLICA:** que la asistencia sea gratuita e igualitaria, para que la salud sea un derecho y no se negocie con ella. Organizada y eficiente.
- **HUMANA:** que la relación entre los trabajadores de la Sanidad y de éstos con los usuarios, sea de cooperación y no de dominio. Que a los usuarios se les trate como a seres pensantes capaces de tomar decisiones, y no como al ganado.
- **ECOLOGICA:** que no derroche energía, que no contamine, (cuantos menos medicamentos, mejor) y que no interfiera demasiado en el equilibrio interno del cuerpo humano.

*No te quedes ahí plantado, de brazos cruzados, viendo a este pobre mundo rompiéndose en pedazos. Esto puede cambiar. Haz algo, aunque te parezca poca cosa. Quizás sólo falta tu granito de arena para que la balanza se incline a favor de todos. Echa tu leña al fuego y ven a calentarte con nosotros.*



**¡¡ UNIDOS O SOMETIDOS!!  
¡¡ UNETE A SUMENDI!!**

**ASOCIACION DE USUARIOS DE LA SANIDAD Y DE CONSUMIDORES ECOLOGICOS**

**APDO. 5098**  
de 48080-BILBAO  
tel. 94/4100644

**APDO. 260 de**  
20080-DONOSTI  
tel. 943/431456

## LIBROS, PUBLICACIONES

### **S**OBRE AUTOCURACIÓN: OBRE HIGIENE VITAL [Desintoxicación y rejuveneci- miento celular]:

- "¡Cuidate compa!" de Eneko Landaburu (Distribuye Sumendi).
- "¡A tu salud!" de Karmelo Bizkarra en Editorial obelisco.
- "Vida sana" de Diamond en Edit. Martinez-Roca.
- "La anti-dieta" de Diamond (Urano).
- Coordinadora Higienista. Apartado 67-05480 Candeleda (Avila). Tel. (989) 15 37 29
- HIGEA (Libros de higiene vital) c/ Los Residenciales, 13-5ºD. 28770-Colmenar Viejo (Madrid) Tel. (91)846 11 76 - Fax. (91) 846 42 16

### SOBRE LA CO-ESCUCHA:

- Pedir bibliografía completa e información sobre cursos prácticos al apdo. 256 de 20570-Bergara (Gipuzkoa)
- "El lado humano de los seres humanos" y
- "El Manual elemental del escucha" de Harvey Jackins, y otros de venta en Sumendi.

### MAS SOBRE LA SALUD MENTAL.

- "El diario intensivo" de Ira Progoff (Ejercicios de autocuración por la expresión escrita). Distribuye Sumendi.
- "Cómo hacer funcionar bien tu vida"
- ("¿Por qué no eres feliz?") y "Guía práctica para ser feliz" de Ken Keyes, en Edit. Obelisco.
- "Tus zonas erróneas" de Dyer en Edit. Grijalbo.

- "Psicoterapia por uno mismo" de Shepard, en edit. Kairos.
- "Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida", de Carnegie, en Edhasa.
- "Amate a ti mismo: Cambiarás tu vida" (Ejercicios de expresión escrita), de Louise L. Hay, en edit. Urano.
- "Guía práctica de la autorelajación" de Gisela Eberlein, en edit. Mensajero.
- "Recuperar la salud" (Autoayuda para vencer el cáncer y otras enfermedades, con sugerencias prácticas para los pacientes y sus familiares), del Dr. O. Carl Simonton, en LOS LIBROS DEL COMIENZO.

### SOBRE EJERCICIO, VISTA, CABELLO, NIÑOS, PAREJA.

- "Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose, (para lograr flexibilidad y relajación), de Bob Anderson, en edit. Integral.
- "Guía practica para el cuidado y recuperación de la vista" de John Selby, edit. Edaf.
- "Recupera la visión sin gafas", de Harry Benjamin, en edit. Edaf.
- "La salud de tus ojos", de Passebecq, en edit. CEDEL.
- "Cabellos sanos" de Thomson, en edit. Edaf.
- "Niños sanos... incluso sin médicos" del Dr Mendhelson. Distribuye Sumendi.
- "Mitos Maritales" (Dos docenas de creencias erróneas que pueden arruinar un matrimonio o empeorar a uno ya malo.) de Lazarus. IPPEM. Distribuye Sumendi.
- "El matrimonio y sus alternativas" de Carl Rogers, en edit Kairos.
- P.E.T. (Padres eficaces y técnicamente preparados), edit. Diana.
- Liga para la libertad de la vacunación . G.V. Corts Catalanes, 439 - 5º - 2ª 08015 Barcelona. Tel. (93) 426 65 59

### SOBRE LA MUJER:

- "Manual de ginecología natural" de NissiM, en Icaria edit.
- "Nuestros cuerpos, nuestras vidas" de Las mujeres de Boston, en Icaria edit.
- "Tu cuerpo, tu misma" (Guía de autoayuda para mujeres compulsivas), de Orbach, en edc. Granica.
- "Desanimada" (Cómo pueden las mujeres superar sus pequeñas depresiones), de J. James, en edit Grijalvo.
- "Ser tu misma", en edc. Obelisco.
- "El libro de los remedios naturales para la mujer" De Diane Stein, en Robin Book.
- "Medicina natural para mujeres" de Scott, en edit. Integral.

### INFORMACION CRITICA SOBRE CONSUMO DE MEDICAMENTOS, DE A.I.S [Asociación Internacional para la Salud]:

- "Med-Sense" Aumenta la actitud crítica hacia los medicamentos y promueve su uso racional.
- "Medicamentos problema". Distribuye Sumendi.

## SABER = PODER



## LIBROS, Y MATERIAL DE VENTA EN SUMENDI

### LIBROS / ARTICULOS

#### 1 HIGIENE VITAL:

- ¡CUIDATE, COMPA! (Artículos sobre H.Vital. 1984)	E. Landaburu	700
- UNETE, COMPA (Artículos de H. Vital, mental, etc. 1987)	E. Landaburu	800
- LOS FUNDAMENTOS DE LA HIGIENE VITAL	Desiré Merien	1.700
- CURARSE UNO MISMO SIN MEDICAMENTOS	E. Landaburu	300

#### 2 ALIMENTACION / AYUNO:

- INFLUENCIA DE LA ALIMENTACION EN LA SALUD (1989)	A. Palomar	800
- COCINA HIGIENISTA (Recetas de Casas de Reposo)	Madroños/Sumen	300
- AYUNO Y SALUD (El método suave de las etapas. Higienista)	Desiré Merien	1.900
- LA COMBINACION DE LOS ALIMENTOS	H.M. Shelton	1.200



### 3 VARIOS SALUD:

- SALUD E INFECCION: AUGE Y DECADENCIA DE LAS VACUNAS .....	F. Delaure	1.000
- IN-PACIENTES DEL MUNDO; ¡UNIOS! (1989) .....	E. Landaburu	25
- ¿LA TRIPLE VIRICA ES NECESARIA? Un informe médico diferente .....	Grup Médic Ref	50
- LA OTRA VERSION SOBRE EL SIDA (Desde la H. Vital y M. alternativa) .....	Varios Autores	700
- CUESTIONANDO LA TEORIA VIRICA DEL SIDA (Desde la Medicina oficial) ...	P.H. Duesberg	700
- ROGER VENCIO AL SIDA (Testimonio del enfoque higienista) .....	Bob Owen	1.900

### 4 REEVALUACION POR LA CO-ESCUCHA:

- INTRODUCCION A LA CO-ESCUCHA (Co-Escucha) .....	D. Nickerson	200
- EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS (Co-escucha) .....	Harvey Jackins	700
- MANUAL ELEMENTAL DEL ESCUCHA (Co-escucha) .....	Harvey Jackins	800
- LA SITUACION HUMANA (Co-escucha) .....	Harvey Jackins	1.000
- 5 ARTICULOS IMPORTANTES (Co-escucha) .....	Harvey Jackins	250
- ESCUCHAOS LOS UNOS A LOS OTROS (Co-escucha) .....	E. Landaburu	50
- NOLA EMAN UMEEI EMOZIO-EGOERA HOBEA (Elkar-entzuketa) .....	Marion Riekerk	100
- COMO DAR A LOS NIÑOS UNA VENTAJA EMOCIONAL (Co-escucha) .....	Marion Riekerk	100
- COMO PUEDEN LOS PADRES SER ESCUCHAS DE SUS HIJOS (Co-escucha) ..	Tim Jackins	700
- EL GOZO DEL LIDERAZGO (Co-escucha) .....	Harvey Jackins	400
- ESCUCHANDO A LOS NIÑOS (Co-escucha) .....	Patty Wifler	700
- QUE ESTA MAL EN EL SISTEMA DE "SALUD MENTAL" (Co-escucha) .....	Com. Reevaluac.	400

### 5 PSICOLOGIA HUMANISTA:

- EL ORIGINAL CUENTO DE LAS PELUSAS CALIENTES (Psic. radical) .....	Claude Steiner	300
- COMPROMISO PARA UNA RELACION COOPERATIVA (Psiquiatria radical) ...	A. Palomar	50
- ANALISIS TRANSACCIONAL PARA NIÑOS .....	Alvyn M. Freed	800
- BILOSKA BEROEN IPUINA (Psikiatria erradikala) .....	Claude Steiner	300
- ANALISIS TRANSACCIONAL PARA PREESCOLARES .....	Alvyn M. Freed	1.200
- GUIA ILUSTRADA PARA EL AUTOTRATAMIENTO EMOCIONAL (T.R.E.) ...	M.C. Maultsby	600
- LA BIORRESPIRACION (Método de respiración para desahogar) .....	D. Merien	1.700
- EL DIARIO INTENSIVO (18 ejercicios para escribir sobre tí) .....	P. Ira Progoff	300

### 6 EMBARAZO, PARTOS, NIÑOS:

- EMBARAZO, LACTANCIA, NIÑOS (Textos higienistas) .....	Varios Autores	700
- COMO CRIAR UN HIJO SANO (Una pediatría diferente) .....	Dr. Mendelson	1.000

#### REVISTAS:

- SUMENDI Nº 20-96 NEGUA .....	Asoci. Sumendi	300
- SUMENDI Nº 21-96 UDABERRIA .....	Asoci. Sumendi	300
- CURARSE EN SALUD Nº 1 .....	Coor. Higienista	300

## PERMACULTURA: AUTOABASTECIMIENTO DE ALIMENTOS SANOS.

El hambre en el mundo no es debido a la falta de alimentos, ni a la falta de tierras cultivables ni al exceso de población. El hambre es debido a que la alimentación humana está en manos de empresas gigantes, controladas por unos pocos, para su propio beneficio.

**"Lo que se roba al tercer Mundo,  
es superior al 0'7% del P.I.B."**  
(Un misionero)

- PERMACULTURA MONTSANT. C/NOU, 6 43360-CORNUDELLA DE MONTSANT  
(Tarragona) TEL. 977/82 11 97  
FAX. 977/82 10 31
- CENTRO DE INVESTIGACION DE LOS BOSQUES TROPICALES  
Casilla 17-3-344-A QUITO (ECUADOR) TEL. 235-568
- INTERNATIONAL PERMACULTURE JOURNAL (tiene directorio internacional).  
P.O. BOX 185 LISMORE HEIGHTS, NSW - 2480 AUSTRALIA

#### TECHO PARA TODOS

En ARQS (ARQUITECTURA SOCIAL), se enseña el arte de la construcción, con material barato y ecológico. C/ PREMIA', 19 Bajos - 08014 - BARCELONA - 93/2968093





**sumendi**

Apdo. Correos 5.098 Bilbao

## BOLETIN DE INSCRIPCION

## Ficha de Domiciliación Bancaria Sr. Director:

Nombre y Apellidos	Profesión
Domicilio (Calle, Plaza y nº)	Teléfono
Código Postal	Provincia
Población	Fecha de Nacimiento

Sumendi necesita apoyo para seguir trabajando

**POR UNA SANIDAD PUBLICA MAS ECOLOGICA Y HUMANA**

Deseo ayudar a Sumendi como SOCIO/A:

- ☐ 6.000 ptas. Cuota habitual  
☐ Cantidad superior a 6.000  
☐ Parados. Entre 1.200 y 6.000

Banco/Caja de Ahorros	Entidad	Ciudad	Nº Control
-----------------------	---------	--------	------------

Cuenta/Libreta Nº	D.N.I.
-------------------	--------

Titular	Población
---------	-----------

Le ruego se sirva cargar en mi cuenta Corriente/Libreta de Ahorros, y hasta nuevo aviso, los recibos que le sean presentados por la Asociación Sumendi a nombre de

an concepto de cuota de socio/a, por importe de  
ptas. anuales (táchese la que no proceda)

Firma del titular
-------------------

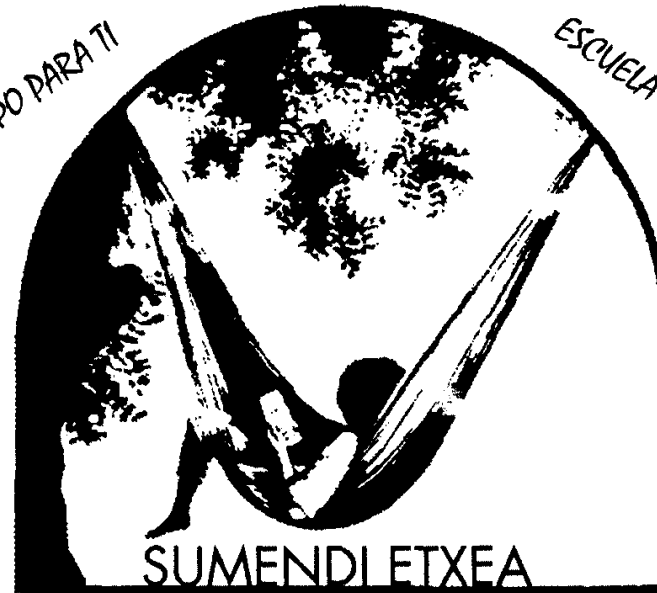
Si te asocias saca una fotocopia de esta ficha y remítela a nuestro Apdo. 5.098 - 48080 BILBAO



# CASA DE DESCANSO

TIEMPO PARA TI

ESCUELA DE SALUD



*Lugar de encuentro alternativo*

*Para cuidarte y compartir*

*Cocina vegetariana*

*Actividades y cursos interesantes*

*O si lo prefieres, estar a tu aire*

**(94) 410 06 44**

**Apdo. 5098 - 48080 BILBAO**

## SERVICIOS DE SUMENDI

### 1.- CENTRO DE INFORMACION PARA LA AUTOGESTION DE LA SALUD

Es un centro que consta de:

- Oficina de atención al público mañana y tarde
- Información telefónica, por carta y por fax
- Directorio informatizado de soci@s, profesionales, centros, asociaciones ciudadanas, medios de comunicación y servicios públicos
- Asesoramiento sobre salud y orientación ofrecida por voluntari@s y profesionales de Sumendi
- Fondo y servicio de documentación (ver folleto de presentación: "La salud en tus manos")

### 2.- BIBLIOTECA (CENTRO DE DOCUMENTACION PARA LA SALUD)

- Biblioteca: libros y manográficos (informatizada)
- Hemeroteca: revistas (informatizada)
- Videoteca: cintas de video (informatizada)
- Archivo de artículos: recortes de prensa
- Archivo de folletos informativos
- Consultas gratuitas en el local
- Préstamos a domicilio (sólo para soci@s de Sumendi)
- Orientación bibliográfica sobre lo que te interese (ver folleto de la Biblioteca de Bilbao) (En Donostia, Biblioteca de la salud)

### 3.- LIBRERIA (ALTERNATIVAS PARA LA SALUD)

Libros sobre:

- Autogestión de la salud
- Alimentación y Nutrición saludables. Ayuno y salud
- Cómo curarse sin medicamentos (Higiene vital)
- Autoayuda y Psicología humanista
- Ayuda mutua por la Co-escucha. Etc...
- (Pedir catálogo de libros a la venta)

### 4.- ACTIVIDADES EN LA CIUDAD Y EN EL CAMPO

- Conferencias públicas y gratuitas
- Cursos y talleres teórico-prácticos
- Curso de Promotores/as en Autogestión de la salud (posibilidad de pagarlo con voluntariado)
- Grupo de estudio y debate (G.A.S.) (pedir información a cada grupo local)

### 5.- ECOTIENDA (ALIMENTOS Y PRODUCTOS ECOLOGICOS EN BILBAO)

- Respetando diversos criterios eco-sociales
- Alimentos frescos: frutas, verduras, lácteos, huevos
- Alimentos no perecederos
- Productos de aseo y limpieza
- Papelería en reciclado
- Artesanía ecológica (comercio justo y solidario)
- (En Madrid cooperativa de alimentos ecológicos)

### 6.- CASA DE DESCANSO. LUGAR DE ENCUENTRO-ESCUELA DE SALUD

- En un lugar tranquilo, en el campo
- Para salir del aislamiento y agobio de la ciudad
- Para llevar a la práctica muchas de nuestras ideas
- Para conocer a gente con inquietudes similares
- Para compartir el saber sobre la autogestión
- Para cuidarse y aprender a curarse un@mism@
- Para aprender a relacionarnos de manera cooperativa
- Actividades teórico-prácticas y lúdicas
- Bienvenid@ a Sumendi ¿Te animas?



# sumendi

## Asociación por la Autogestión de la Salud

### SUMENDI BIZKAIA

(Secretaría Central de Sumendi)  
Avila, 1 - lonja (Apdo. 5098) • 48080 BILBAO  
Tfno.: (94) 410 06 44  
C. Información - Biblioteca: 10 a 2 y 5 a 8

### SUMENDI ARABA

Domingo Beltrán, 11 - 4. Esk  
01012 GAZTEIZ  
Contacto: Pili - Tfnoa.: (945) 28 34 62

### DONOSTIALDEKO SUMENDI TALDEA

Arrasate, 33 - 4º Ezk. (Apdo. 260)  
20080 DONOSTIA  
Tfnoa.: (943) 43 14 56  
(Horario: martes y jueves de 7 a 9)

### SUMENDI NAFARROA

Apdo. 383 - 31080 PAMPLONA  
Tfno.: (948) 21 00 45

### DURANGOALDEKO SUMENDI TALDEA

Aginibar, 10 - 2º B  
48250 ZALDIBAR (Bizkaia)  
Tfno.: (94) 682 78 31

### SUMENDI MADRID

Hortaleza, 19 - 1º Dcha.  
Apdo. 156.195 - 28080 MADRID  
Contacto: Carlos - Tfno.: (91) 682 85 37

### SUMENDI INTERNET

E-mail Sumendi @ ARRAKIS.ES  
Dirección de la página Web de Internet:  
[HTTP://www.arrakis.es/~sumendi](http://www.arrakis.es/~sumendi)

*si te asocias sumendi te ofrece*

- Recibir gratuitamente el boletín que editamos de forma periódica
- Acceder al fondo de documentación (libros, revistas, vídeos) y llevártelos a casa en calidad de préstamo
- Asesoramiento y orientación sobre temas de salud
- Descuentos en las estancias de la casa de reposo de Sumendi
- Descuentos en la ecotienda (productos y alimentos ecológicos)
- Descuentos en los cursos y actividades organizadas por Sumendi
- Participar en las actividades, elaboración de proyectos y toma de decisiones de Sumendi

